Conserve su número telefónico
Portabilidad

Revista del
CON$UMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 378 • agosto 2008 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

Secretos de las papas fritas envasadas:
mucha grasa, mucha sal...

Causas de la crisis alimentaria

Manual de supervivencia juvenil
sin drogas

Las mejores Computadoras de escritorio
Reporte de laboratorio

◗ Platillo Sabio Profeco
Tacos de surimi

◗ Tecnología Doméstica Profeco
Limpiador para pisos laminados

Profeco

Profeco

PROCITEL

Tu tiempo vale oro

Profeco tiene una buena noticia, a partir del mes de junio iniciamos la segunda etapa de **Procitel**, por lo que se incorporan a este servicio las delegaciones: **Durango, Jalisco, Nayarit, San Luis Potosí, Sinaloa y Zacatecas.**

¿Cómo funciona el Procitel?

1. Marca al Teléfono del Consumidor desde la zona metropolitana de la Cd. de México al 55 68 87 22 y del resto del país al 01 800 468 87 22

2. Solicita una cita para presentar tu queja en la delegación correspondiente

3. Profeco te proporcionará la fecha, hora y delegación a la cual deberás acudir para formalizar tu reclamación

4. Acude a la delegación correspondiente el día y hora de tu cita

5. Presenta la documentación en original y dos copias para estar en posibilidad de realizar la conciliación telefónica y/o procedimiento conciliatorio

Ahora presentar tu queja en **Profeco** es mucho más rápido y fácil, sólo marca al teléfono del consumidor para solicitar una cita y olvídate de las largas filas.

Estados que cuentan con Procitel:
Aguascalientes, Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Colima, Querétaro, Sonora, Durango, Jalisco, Nayarit, San Luis Potosí, Sinaloa y Zacatecas.

Vivir Mejor

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Encargada de despacho de la Coordinación General de Educación y Divulgación
María García y García

Directora General de Difusión
Julieta García González

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Editor Gráfico
Roberto Paz Amaya

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Daniel Wilson Oropeza
Elizabeth L. Barrera Mendoza

Colaboradores
José Trinidad Camacho (Trino)
Maru Monroy
Luis G. Hernández
Ángeles Guevara
Luis Alberto Calderón
Giovanni Rueda Nila
Carlos E. García Soto

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Rafael Anzures Uribe
Fernando Arias Pérez
José Eduardo Delgadillo Alvarado
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Tomás Antonio Trueba Gracián
Miroslava Turrubiarte Thomas

De interés diverso

Este mes usted tiene en sus manos un ejemplar que aborda muchos y muy variados temas de su interés:

- Ya es posible la portabilidad numérica, lo cual significa que si usted desea cambiarse de compañía telefónica porque le ofrecen mejores condiciones en otra, puede hacerlo sin renunciar a su actual número de teléfono, ya sea fijo o móvil. Le damos todos los detalles.
- Es verdad, los alimentos básicos han subido de precio y siguen subiendo. Le explicamos el origen de este fenómeno que afecta al mundo entero, porque las causas, en este problema, son globales.
- ¿Le gustan a usted las papas fritas envasadas? Pues déjenos decirle que los expertos de nuestro laboratorio constataron que sus contenidos de grasa y sal son muy altos. Por muy sabrosas que sean, cuide su consumo y su salud.
- Si bien es un lugar común decir que la niñez es la esperanza del mañana, no solemos incluir en ese lugar a los adolescentes, población particularmente vulnerable a todo tipo de riesgos, dado su afán de autonomía. Para ellos preparamos un artículo en el que les explicamos por qué deben mantenerse alejados de las drogas.
- ¿Tiene usted necesidad de adquirir una computadora de escritorio? Es tal el avance tecnológico de estos aparatos, que las funciones que ofrecen pueden resultar muy caras si usted no tiene bien claro cuáles son sus necesidades reales. Le ayudamos a decidirse por la mejor computadora.
- Este mes, tanto los jóvenes como los adultos mayores celebran su día. Festejemos a los nuestros, ahora y siempre.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F. Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211-7419

CONAMED

Relaciones sanas entre médicos y pacientes

La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje les ayudamos a encontrar la solución justa.

5420 7000 **Lada sin costo 01 800 711 0658**

Vivir Mejor

http://www.conamed.gob.mx
orientacion@conamed.gob.mx

ALIANZA POR UN MÉXICO SANO

GOBIERNO FEDERAL

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Sumario

Agosto 2008, Núm. 378

6 **BUZÓN DEL LECTOR**

10 **YO, CONSUMIDOR**

12 **ALERTA AL CONSUMIDOR**
Escuelas sin RVOE

14 **PROFECO CERCA DE USTED**
El poder de la cadenita

16 **PROFECO EN ACCIÓN**
Portabilidad numérica

18 **PROFECO INFORMA**
Asistencia a adultos mayores

24 **MISCELÁNEA DEL CONSUMO**

30 **PEQUEÑOS CONSUMIDORES**
Útiles, de nuevo útiles

34 **A SU SALUD**
¿Drogas a mí? ¿Para qué?

42 **RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS**
Cómo vender su casa

50 **QUÉ HAY DETRÁS DE...**
La crisis alimentaria

56 **EL LABORATORIO PROFECO REPORTA**
Papas fritas envasadas

64 **PLATILLO SABIO PROFECO**
Tacos de surimi
TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO
Limpiador para pisos de madera

66 **EL LABORATORIO PROFECO REPORTA**
Computadoras de escritorio

82 **FORO DEL CONSUMO**
China, el escaparate más grande del mundo

Foto José Rodríguez

Juguemos sin Violencia

Bajo el disfraz de un juguete, las réplicas de armas de fuego promueven la violencia desde la infancia misma y abren la posibilidad de ser usadas en actos delictivos. Las armas son de fuego, no de juego. Por la seguridad de todos, evitemos comprarlas.

Vivir Mejor

Profeco

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, México, D. F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx. Esperamos sus cartas.*

No más "telefonazos"

Hace tiempo publicaron un número telefónico para solicitar que no llamen a la casa ofreciendo productos o tarjetas de crédito. ¿Dónde puedo conseguir ese número?
Carlos Íñiguez

En el Registro Público de Consumidores puede inscribir los números telefónicos, incluyendo faxes o celulares, en los que no desee recibir ofertas de bienes, productos o servicios, con fines mercadotécnicos o publicitarios. Tanto el trámite de inscripción como de cancelación de un número telefónico en el Registro Público de Consumidores (RPC) es gratuito. Para inscribir su número desde la Ciudad de México, Guadalajara o Monterrey llame al 9628-0000, o utilizando el 01-800-962-8000 desde cualquier otro punto de la República Mexicana.
Si desea mayor información comuníquese al 5568-8722 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México, o al 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República, de lunes a viernes de 9 a 18 horas. También puede consultar el sitio www.profeco.gob.mx.
El RPC no aplica para proveedores o empresas que ofrecen servicios financieros (tarjetas de crédito bancarias, seguros, Afores, etc.). Si usted no quiere recibir este tipo de publicidad deberá inscribirse en el Registro Público de Usuarios de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los usuarios de Servicios Financieros (Condusef) en el 5340-0999 desde el Distrito Federal y área metropolitana, o al 01-800-999-8080, larga distancia sin costo desde cualquier otro punto de la República.

Envío de dinero

En un número anterior de la *Revista del Consumidor* publicaron cuáles eran las formas más económicas para enviar dinero a Estados Unidos. No pude adquirirla, pero me interesa conocer esa información, quiero que me digan qué hacer.
Jessica Serrano

En www.profeco.gob.mx consulte el boletín electrónico Brújula de compra. Ahí encontrará "El mercado de remesas en México" (boletín 38, 19 de mayo de 2008). En el mismo sitio también puede consultar el programa Quién es quién en el envío de dinero, en el cual hay información sobre las características del servicio que ofrecen distintos proveedores y su costo, así como una sección de preguntas más frecuentes.

Futuro papá

Quisiera saber si en publicaciones anteriores se ha hecho referencia a los servicios hospitalarios que se ofrecen para servicio de parto o cesárea en el área metropolitana. He visitado varios hospitales privados para solicitar información y en algunos no es completa. Agradeceré mucho su respuesta.
Ernesto Galicia

En la sección Radiografía de los servicios de la edición de mayo de 2008 publicamos un amplio reportaje sobre los paquetes de maternidad. Usted puede consultarlo en la delegación Profeco más cercana a su domicilio. Llame al Teléfono del Consumidor, 5568-8722, para que le proporcionen la dirección. O bien, visite el Centro de Documentación sobre Consumo (Cedoc) en José Vasconcelos 208, P.B., colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, casi frente al Metro Juanacatlán. El Cedoc se encuentra abierto al público de 9:00 a 18:00 horas de lunes a viernes. También puede consultar el boletín electrónico Brújula de compra en www.profeco.gob.mx. Dé clic en el enlace Brújula de compra, después en la pestaña "Oferta de bienes y servicios" y ahí lo encontrará.

*Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los Lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

Teléfono del

Si usted no habla, no se le oye....

- Asesoría y orientación jurídica
- Cómo presentar quejas y denuncias
- Comportamiento comercial de proveedores
- Ubicación de oficinas Profeco
- Suscripciones a la *Revista del Consumidor*
- Quién es quién en el envío de dinero de E.U. a México y mucho más

Si vive en el D.F. marque

5568-8722

Larga distancia sin costo para el resto de la República: **01-800-468-8722**

De lunes a viernes de **9:00** a **19:00** horas
Sábados, domingos y días festivos de **10:00** a **18:00** horas

consumidor

Vivir Mejor

Profeco

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, México, D.F., o a rconsumidor@profeco.gob.mx. No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.*

Pañales acartonados

Soy abogada y tengo el compromiso y el deber social de relatar mi experiencia, sobre todo por los bebés, porque cuando un pañal les incomoda o provoca lesiones no tienen forma de expresarlo. Cuando mi sobrina nació le compramos pañales Huggies Supreme, pero como salieron de muy mala calidad llamé al proveedor, Kimberly Clark, S.A. de C.V., para que cambiara el producto.

La niña creció y en abril de este año compramos tres bolsas de pañales Suavelastic Max, del mismo proveedor, tallas mediana y grande, los cuales también salieron de pésima calidad, esto es, la capa de gel se sentía dura y áspera, y al contacto con la orina se salía de su lugar, también se le formaban bolas y pliegues en la parte de adelante y en la cintura el terminado era áspero.

Por lo anterior llame al proveedor varias veces, quien mandó a mi domicilio a un gestor para que me cambiara el producto. Sin embargo, me di cuenta de que lo que hacía el gestor era ir a los supermercados cercanos a mi domicilio a comprar los pañales, de modo que éstos también eran de pésima calidad. Por último nos ofrecieron pañales Huggies Supreme, tamaños mediano y grande, pero también presentaron mala calidad. La última vez que fue, en presencia del gestor sumergí el pañal en una pileta con agua para mostrarle cómo al contacto con el agua, el pañal de inmediato se hacía bolas y el gel se salía.

No sólo recibí una mala atención por parte del proveedor, sino que me vi en la necesidad de acudir personalmente a la empresa Kimberly Clark para que me regresaran el dinero del costo de los pañales.

Ante esta problemática presenté una denuncia en la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), pues considero que la mala calidad sanitaria del pañal constituye un riesgo de salud pública. A mi sobrina, los pañales Suavelastic Max le causaron dermatitis atópica y rozaduras. Cofepris canalizó mi caso a Profeco.

Comparto mi experiencia con otros lectores con el fin de proteger a los bebés. No se trata del cambio del producto ni la devolución de dinero, sino de la salud de los bebés.

El 15 de junio fui al supermercado y observé con gran preocupación que tanto los pañales Suavelastic Max como Huggies Supreme estaban en gran oferta; tengo sobrinos de 14 a dos años de edad y nunca había visto un descuento de estos pañales. ¿No será que se han dado cuenta de la pésima calidad de sus productos y pretenden retirarlo del mercado esperando la compra masiva de los consumidores debido al descuento?

Noemí Ortiz Becerra

Es importante saber que todos los proveedores deben proporcionar los productos con la calidad establecida y con apego a la norma oficial mexicana, por lo que si el proveedor no cumpliera o, en su caso, la calidad del producto fuera deficiente, le sugerimos acudir a la oficina de Profeco que le corresponda (llame al Teléfono del Consumidor, 5568-8722 desde el Distrito Federal y área metropolitana, o al 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República), con la finalidad de formalizar su queja. Ahora bien, enviamos una copia de su carta a la Dirección de Verificación y Vigilancia de Profeco, y a la Dirección de Publicidad y Normas, para que en el ámbito de sus respectivas atribuciones lleven a cabo las acciones correspondientes.

Descuentos fantasma

Hola, ¿qué tal? Los felicito por la gran ayuda que recibimos de ustedes al orientarnos sobre nuestros derechos como consumidores. Ahora se me hace más fácil defenderme de posibles fraudes, sin embargo no me libré de la tarjeta "Red Amarilla". El 1 de noviembre de 2007 contraté la tarjeta de descuento válida, según me dijo el vendedor, en numerosas tiendas departamentales, de ropa, librerías, ferreterías, etc. Supuestamente, en 20 días naturales enviarían a mi domicilio folletería informativa. El caso es que nunca la recibí, pero eso sí, puntualmente cada primer día de mes aparecía el cobro de la tarjeta amarilla en mi tarjeta de crédito.

Hablé a Red Amarilla para solicitar la folletería y su respuesta fue "Háblenos cada vez que vaya a relizar una compra para decirle si la tienda está incluida en nuestra red de descuentos".

Cuando quise cancelar la tarjeta, no me lo permitieron porque yo había firmado el contrato por un año. Ya logré la cancelación pero no me quieren devolver los 300 pesos que pagué por un servicio que nunca recibí.

Espero que mi experiencia sirva a las personas que les ofrezan dicho servicio.

Alicia Rodríguez

Con respecto a la tarjeta "Red Amarilla", le comentamos que los proveedores de servicios, cualesquiera que fueren, deben apegarse a lo establecido en el contrato, mismo que debe ser entregado en el momento en que usted firme, y por tanto tendrán la obligación de proporcionar aquellos servicios a los que se hubieren comprometido en el momento de contratar. Si usted cuenta con el contrato o comprobante en el cual se estipulen las características del servicio, usted tiene derecho a presentar una queja en Profeco con la finalidad de que el proveedor cumpla con lo originalmente pactado, o en su caso realice la devolución de las cantidades pagadas y una bonificación o compensación por los servicios no proporcionados por causas imputables al mismo. Llame al Teléfono del Consumidor, 5568-8722 desde el Distrito Federal y área metropolitana, o al 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República, para que le informen dónde se encuentra la delegación Profeco más cercana a su domicilio.

A todos nuestros lectores:
Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La *Revista del Consumidor* no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones Profeco, Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.

***** Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los Lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

ALERTA ALERTA ALE
al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausura a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

Bebidas energizantes y alcohol: combinación fatal

De acuerdo con información dada a conocer por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), las bebidas energizantes (que contienen principlamente taurina y cafeína) consumidas en exceso pueden provocar insomnio, nerviosismo y ansiedad por su alta concentración de estas sustancias. Así, las personas sensibles a las mismas pueden sufrir alteraciones en el ritmo cardiaco y en la tensión arterial.
Por otro lado, la Cofepris advierte sobre el riesgo de consumir estas bebidas combinadas con alcohol, de acuerdo con la idea generalizada entre los consumidores de que esta mezcla aminora los efectos de las bebidas alcohólicas.
En realidad, las personas pierden la sensación de embriaguez tras el consumo de esta combinación debido al efecto estimulante de la cafeína, que contrarresta el efecto sedante y los síntomas típicos del alcohol, lo que no significa que la concentración de alcohol en la sangre disminuya. Otro problema asociado al consumo de esta combinación es que tanto el alcohol como la cafeína son diuréticos y pueden contribuir a la deshidratación del organismo.
Por tales motivos, la Cofepris recomienda a los consumidores lo siguiente:

- Menores de edad, mujeres embarazadas, deportistas y personas sensibles a la cafeína deben abstenerse de consumir estas bebidas.
- No las mezcle con bebidas alcohólicas.
- No tome más de una lata al día.

Para mayor información, escriba al siguiente correo electrónico: contacto_cofepris@salud.gob.mx

No arriesgue su patrimonio en "Ideas y soluciones"

Profeco le informa que se han presentado numerosas quejas de consumidores en contra de la proveedora "Ideas y Soluciones en Activos y Valores de México, S.A. de C.V.", en relación con los contenidos que aparecen dentro del contrato que firman con la citada empresa.
Ideas y Soluciones es una empresa comercial que otorga créditos personales para la adquisición de automóviles, iniciar su negocio y programas para vivienda, previa entrega a dicha proveedora por parte del consumidor, de distintas cantidades de dinero por conceptos tales como:

- **Inversión inicial.** Consistente en una cantidad equivalente al 10% del importe total del préstamo solicitado por el consumidor.

- **Cuota de apertura.** Cantidad a pagar al proveedor en función del monto del crédito que se tramita.

- **Aportación.** Cantidad que el consumidor paga mes a mes durante periodos que pueden ser de un año o mayor tiempo, calculada según el importe del préstamo solicitado, aun cuando dicho crédito no se haya otorgado.

El contrato establece que el préstamo se otorgará siempre y cuando el consumidor presente un obligado solidario a satisfacción de Ideas y Soluciones, el cual debe reunir los requisitos que en su momento le pida esta proveedora, quedando entonces sin precisarse a la firma del contrato y por lo tanto a juicio del proveedor, cuáles serán los referidos requisitos que debe cumplir. El hecho de no cumplirlos trae como consecuencia la aplicación de penas convencionales en perjuicio del consumidor, como el compromiso de pago a la proveedora de cantidades que llegan a ser hasta el 50% del monto del préstamo solicitado, aun cuando dicho crédito no se haya otorgado.

Para evitarse problemas, es importante que como consumidor usted se asesore respecto al contenido del contrato previo a la firma, a fin de que comprenda sus alcances.
De requerir asesoría o conocer cuál es la delegación Profeco más cercana a su domicilio, comuníquese al Teléfono del Consumidor: 5568-8722 desde el Distrito Federal y área metropolitana, o 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República, o envíe un correo electrónico a asesoria@profeco.gob.mx.

Escuelas de educación técnica (formación para el trabajo) sin validez oficial

Recientemente la Secretaría de Educación Pública (SEP) retiró diversos registros de validez oficial a escuelas que imparten carreras técnicas (cuya denominación legal es formación para el trabajo) como mecánica dental, operación de microcomputadoras, estudios de inglés, entre otras, debido a que cometieron diversas infracciones a la Ley General de Educación.
Profeco informa que los estudios que se cursen en las escuelas indicadas en **http://www.profeco.gob.mx/prensa/Revoe/Rec_revoe.asp** no cuentan con el reconocimiento de validez oficial de estudios (RVOE). En caso de que algún estudiante se sienta afectado por esta situación, podrá solicitar apoyo en la Mesa de Atención de la Subsecretaría de Educación Media Superior al teléfono (01-55)-3601-1000, extensiones 18566 y 18526, y también en rvoe@sems.gob.mx.
Asimismo, en el boletín electrónico *Brújula de compra* del 14 de julio de 2008, ubicado en http://www.profeco.gob.mx, encontrará los dos edictos por medio de los cuales se anuncia el inicio de los procedimientos para retirar RVOEs a diversas escuelas de bachillerato y carreras técnicas.
Al momento de seleccionar una institución educativa de educación media superior, es muy importante que se compruebe si ésta cuenta o no con RVOE, para lo cual el interesado puede visitar el Sistema de Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios en **http://www.rvoe.sems.gob.mx**.

Las experiencias de Profeco en el país son ricas y muy diversas. Estar cerca de usted nos ha permitido aprender más y llevar puntualmente nuestras capacidades, tecnologías y materiales para lograr, entre todos, una mejor forma de consumir. En esta nueva sección, hemos recogido algunos de los momentos más destacados de nuestro quehacer comunitario.

El poder de la cadenita

Por José Armando Aguillar Pérez

Foto Archivo

El entusiasmo de muchos consumidores es admirable, y lo es más su empeño por adquirir nuevos conocimientos día a día, que a su vez trasmiten a su comunidad, desarrollando una labor social satisfactoria y beneficiosa para todos. Es el caso ejemplar de Susana Gil Escamilla, capacitadora de capacitadores, Delegación Centro, Profeco.

La desahuciaron para la vida laboral, pero no para ayudar. Si de aprender nuevas cosas y de buscar apoyo se trata, el dinamismo y disposición de esta mujer la impulsan a levantar la mano. "Toda mi vida he trabajado, por eso cuando me liquidaron por mi edad, me pregunté: ¿Y ahora qué voy a hacer? ¿Quedarme en mi casa? Estuve así un año, pero me sentía muy mal. La inquietud me hizo salir y conocer uno de los grandes problemas de mi comunidad, los viejitos que viven en la calle".

Se llama Susana Gil Escamilla, y su primer gran objetivo, luego de su prematura jubilación, fue crear una casa de reposo para ancianos en Chimalhuacán, el municipio más pobre del Estado de México.Y lo logró. "Tengo más de cuatro años con la casa para jubilados, pensionados y personas de la tercera edad, con la única satisfacción de ayudarlos a salir adelante en su vida cotidiana".

Con nostalgia refiere que en un inicio sus familiares no aceptaban su actividad, y a ella le costó mucho trabajo que comprendieran su labor . En el presente, uno de sus mayores gozos y orgullo es haber integrado a un familiar por convicción propia, sin percibir algún ingreso.

Sin más estudios que "lo poquito que la vida le ha enseñado", Susana encabeza a un grupo de seis personas que da de comer a 120 ancianos y apoya con alimentos a un número similar de familias.

"Al principio, iba a los mercados y a tiendas grandes a pedir lo que les sobraba. A veces nos daban y otras nos cerraban la puerta, pero yo insistía hasta obtener algo. Un día, viendo la televisión, me enteré de los Bancos de Alimentos, llamé al teléfono que anunciaban y no tardaron en apoyarme con comida para 50 familias".

Además de gestionar (uno de sus verbos favoritos pues ahora ya no utiliza pedir) que le tripliquen el apoyo, Susana asiste a clases impartidas por Profeco.

Se trata del curso "Consumo, alimentación y salud", con el cual los Bancos de Alimentos y Profeco buscan que las organizaciones beneficiadas tengan la información necesaria para aprovechar al máximo los alimentos que se les otorgan.

"Yo estoy muy agradecida porque gracias a las clases que nos dan he logrado sacar adelante a una pequeña parte de mi comunidad. Nos han enseñado cómo hacer cloro, gel, mayonesa, conservas, mermeladas y otros productos, pero a lo que más le han sacado provecho las muchachas es a la elaboración de cloro y pino".

Susana se refiere a un par de casos especiales: dos madres solteras que no tenían otra opción que lavar y planchar ropa ajena para poder comer. Ahora que ellas aprendieron a fabricar los líquidos con los que antes trabajaban, se los venden a sus vecinas: "La mayor satisfacción es ver a mi comunidad salir adelante, avanzar. Ver que con un poco de información salen de ese rincón donde no veían cómo subsistir".

Siempre que Susana y su grupo de apoyo regresan de sus clases, sacan una vieja camioneta para pregonar: "Vamos a dar un curso con las enseñanzas de Profeco. Toda la comunidad está invitada"."Lo que nos enseñan en el curso, nosotros se lo enseñamos a la gente y ellos a sus familias. Es una cadenita que se va formando y que nos ayudará a sacar a esas familias del estancamiento en el que están sin trabajo", confía Susana.

¿Qué significa para una mujer como Susana que le enseñen a hacer algo tan simple como una mermelada? "Todo la información que nos dan es muy valiosa. Estoy muy contenta con todo el personal de Profeco, porque, ¡híjole!... estoy agradecidísima con ellos porque han generado trabajo para las familias de mi comunidad.Y eso es lo más hermoso de todo esto".

Portabilidad numérica

Ahora es posible conservar su número de teléfono aun cuando cambie de compañía telefónica. Ya no tendrá que preocuparse por informar a sus familiares, amigos o clientes sobre su nuevo número, en caso de que tome la decisión de cambiar de proveedor.

Los usuarios de servicios de telefonía que quieran contratar a un proveedor que les brinde mayor calidad en el servicio, precio y cobertura que el actual, pueden hacerlo sin perder su número, pues a partir del 5 de julio entró en vigor la **portabilidad numérica.**

Para conservar su número telefónico, usted debe acudir a la empresa con la que desea contratar el nuevo servicio telefónico y llenar el formato *Solicitud de portabilidad,* mismo que le proporcionarán en las oficinas de las compañías telefónicas. Sin embargo, la portabilidad sólo podrá solicitarla el suscriptor o titular del contrato de servicio telefónico.

Qué hacer

Si usted se encuentra bajo el **esquema de pospago del servicio local (fijo o móvil),** necesitará entregar original y copia de los siguientes documentos:

- Identificación oficial del suscriptor titular de la línea.
- Factura pagada por el monto total. Ésta debe estar a nombre del suscriptor e incluir el (los) número(s) que desea portar. La factura no deberá tener una antigüedad mayor a 10 días naturales, contados a partir de la fecha límite de pago.

Cuando se trate de empresas (personas morales), además de lo ya anotado, deberá presentar copia de:

- Escritura pública en la que se haya otorgado poder en favor del representante legal del suscriptor para llevar a cabo actos de administración, o poder especial para efectuar el proceso de portabilidad.

Si usted se encuentra bajo el **esquema de prepago del servicio local fijo,** necesitará llevar copia de:

- Identificación oficial, y
- La porción del contrato en la que aparezca el nombre del suscriptor y el o los números que desea portar.

Si usted se encuentra bajo el **esquema de prepago del servicio local móvil:**

- Únicamente deberá presentar el formato de solicitud de portabilidad.

Recuerde que usted no necesita cancelar su servicio telefónico para iniciar el proceso de portabilidad. De hecho sólo es posible solicitarla cuando se cuente con un número y servicio que estén activos.

No deja de sonar

El proceso de portabilidad está diseñado para mantener la continuidad de su servicio, por este motivo la empresa que pierde el número deberá seguir prestando el servicio bajo las mismas condiciones de calidad y precio contratadas, hasta la fecha en que su número efectivamente cambie de compañía.

Las ventajas

- La portabilidad numérica es el derecho que tiene un usuario de servicios de telecomunicaciones de conservar su número telefónico cuando cambia de una empresa a otra.
- Con esta medida los usuarios podrán beneficiarse de los diferentes planes tarifarios existentes en el mercado, con mejor calidad o mayor diversidad de servicios, sin la molestia de que al cambiar de empresa pierdan su número telefónico.
- México es el primer país de América Latina en implantar la portabilidad numérica en redes fijas y móviles, con los beneficios de incrementar la competencia en el sector.

Foto archivo

A propósito de lo anterior, la duración del proceso, a partir de que usted solicita la portación de su número hasta que la nueva empresa proporciona el servicio telefónico, puede ser de dos a 13 días. Este periodo depende en gran medida de la rapidez con la que usted y la compañía a la que se cambiará acuerden la fecha en la que se ejecutará la portabilidad.

Hay un cargo

La empresa con la que se desea contratar el servicio telefónico podrá realizar un cargo único por la realización del trámite. Este cargo dependerá de cada proveedor-receptor, el cual debe estar inscrito en la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel). Es importante resaltar que la empresa con la que se cancela el servicio telefónico no podrá realizar cargo alguno al suscriptor por portar su número telefónico.

No olvide que la portabilidad no libera al suscriptor de las obligaciones derivadas del contrato con la compañía que deja de prestarle el servicio, es decir, si usted tiene un adeudo pendiente de pago o la cancelación de su servicio le genera una pena convencional, seguirá obligado a pagarlos, aun cuando ya se haya cambiado de compañía telefónica.

El poder de elegir

Le recomendamos que se acerque a los proveedores de telefonía y se informe acerca de los precios y condiciones bajo las cuales usted puede cambiar de compañía. Los operadores están obligados a informarle para que usted pueda resolver sus dudas respecto al servicio.

Recuerde también que la portabilidad numérica es poder para el usuario.

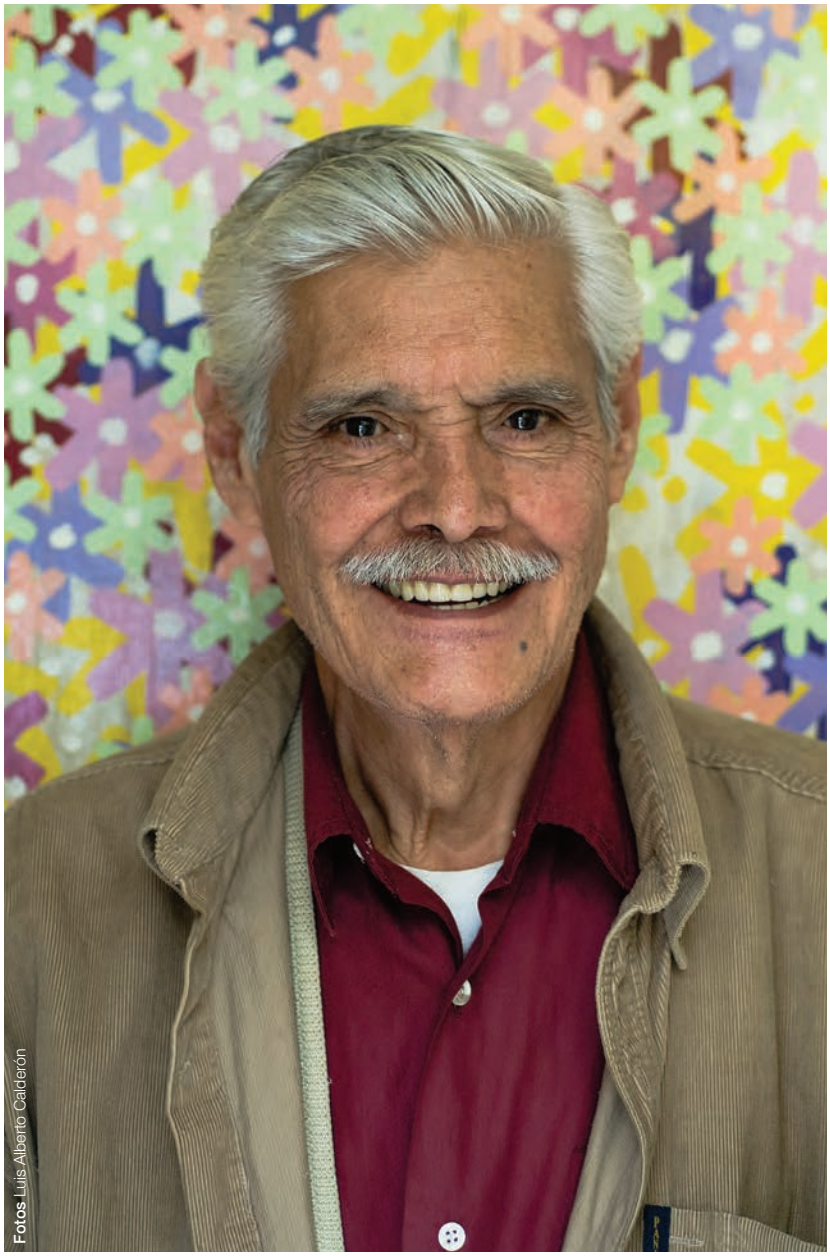
Como siempre, Profeco atenderá las quejas relativas a los servicios de telecomunicaciones y podrá asesorarle a través del Teléfono del Consumidor: 5568-8722 desde el Distrito Federal y área metropolitana, o 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier otro punto de la República Mexicana.

Fuente Subprocuraduría de Servicios, Profeco
• Entrevista con Héctor Osuna Jaime, comisionado presidente de la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel).

Asistencia a adultos mayores

Por Pamela Salinas Parra

26 de agosto. **Día del abuelo**



Fotos Luis Alberto Calderón

Muchas personas que durante gran parte de su vida realizaron un trabajo profesional, fueron productivas, tuvieron ingresos propios e inclusive fueron el sostén de su familia, caen en profundas depresiones o sufren enfermedades que jamás padecieron durante su vida productiva al llegar el momento de la jubilación y permanecer en su casa, sin alguna actividad concreta (ir a trabajar).

Para dar solución a lo anterior, se han creado instituciones y desarrollado programas gubernamentales con el propósito de atender y resolver la problemática que enfrentan hoy los adultos mayores.

El Inapam

En la actualidad existe el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam), que atiende las necesidades de la población mayor de 60 años de edad. En un principio, el objetivo de este instituto se enfocó hacia aspectos médicos y de asistencia social, pero en las últimas décadas la población de ancianos en el país ha aumentado de manera tal que ha sido necesario ampliar las políticas públicas, así como los servicios de atención para este sector de la población, enfocados principalmente al desarrollo humano.

Por tal motivo, en la actualidad el Inapam trabaja para fomentar la asistencia médica, brindar asesoría jurídica y ofrecer una gama de opciones de ocupación o esparcimiento

Los abuelos son parte fundamental en la vida de la mayoría de las personas. En algunos casos cumplen el papel de segundos padres, a veces son los verdaderos y únicos padres... A pesar de lo anterior, muchos adultos mayores son marginados, razón por la cual existen instituciones gubernamentales encargadas de procurar el bienestar de los adultos mayores.

para las personas adultas mayores, además de buscar soluciones adecuadas a sus necesidades.

Cómo afiliarse. El Inapam ofrece sus servicios para todas aquellas personas que ya alcanzaron los 60 años de edad. Lo primero que hay que hacer para recibir todos los beneficios es afiliarse a la institución y obtener una credencial de acreditación ante las misma. Para ello es necesario que el interesado acuda a cualquiera de los 110 módulos fijos distribuidos en toda la República Mexicana y presente los siguientes documentos personales:

- Acta de nacimiento, en original y copia.
- CURP.
- Identificación oficial con fotografía (puede ser la credencial de elector, pasaporte o licencia de manejo).
- Cartilla del servicio militar en el caso de los hombres.
- Dos fotografías recientes tamaño infantil.
- Proporcionar los datos generales de alguna persona a la que se le pueda notificar en caso de presentarse alguna emergencia.

Cabe señalar que la credencial del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores sirve también como identificación oficial para realizar todo tipo de trámites.

Los beneficios. Si bien el instituto opera a nivel nacional, en cada localidad hay distintos servicios que benefician a los afiliados al Inapam,

como la entrada libre a museos y galerías, derecho a servicios médicos y descuentos en medicinas y en distintas cadenas de restaurantes.

En la Ciudad de México, por ejemplo, con sólo presentar la credencial del Inapam se puede viajar gratis por toda la red del Metro, e inclusive algunos taxistas hacen descuentos en sus tarifas de transporte.

Sin embargo, uno de los principales programas del instituto es la **capacitación para el trabajo** y **ocupación del tiempo libre.** Para ello se han desarrollado alternativas de adiestramiento en la producción de diversos artículos para el autoconsumo o la producción a pequeña escala. Así, este aprendizaje permite a las personas usar su tiempo libre para hacer algo de su interés y, de paso, obtener ingresos extra, si así lo desean. Estas actividades se realizan en talleres de oficios, artesanías y artes plásticas impartidos en los centros culturales y clubes de la tercera edad que el Inapam tiene en todo el país.

Otro servicio importante del Inapam es la **atención médica** que se brinda a través de los Centros de Atención Integral (CAI), así como servicios de gabinete y laboratorio, en caso de que las personas necesiten determinados estudios médicos.

También se han establecido puntos de reunión para las personas mayores llamados **clubes de la tercera edad.** Se trata de espacios comunitarios en los cuales las personas mayores de 60 años pueden realizar diversas actividades, ya sean deportivas, culturales o sociales, y donde además reciben los servicios de otro programa llamado **El Inapam va a tu barrio**, consistente en unidades móviles que llegan hasta las comunidades más apartadas para ayudar a personas mayores que puedan tener algún problema jurídico, o para brindarles consultas médicas u odontológicas.

También carreras técnicas. Además de los programas asistenciales o relativos a la salud, el Inapam está pendiente de las aspiraciones de progreso de los adultos mayores. Por eso buscó hacer convenios con instituciones educativas como el Conalep, que hoy permite a los afiliados al Inapam cursar carreras técnicas en el plantel más cercano a su domicilio, sin pagar colegiatura.

> “La credencial del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores sirve también como identificación oficial para realizar todo tipo de trámites.”

Los programas y servicios del instituto son aplicados a nivel federal, pero hay otros que son locales, como el del Distrito Federal, que aplica para las personas de 70 años en adelante.

Otra actividades. Además de lo mencionado, el Inapam ofrece otros servicios y beneficios como:

- Albergues y residencias diurnas
- Actividades socioculturales
- Cultura física
- Turismo y recreación
- Abuelos cuenta cuentos
- Abuelos en busca de amigos
- Centro de documentación
- Certificación en competencia laboral
- Educación para la salud
- Enseñanza
- Servicios educativos
- Servicios psicológicos

Para mayor información consulte **http://www.inapam.gob.mx.** En el Distrito Federal puede llamar al teléfono **(55)-5536-1143.** La dirección es Petén 419 Col. Narvarte, Delegación Benito Juárez.

El IAAMDF

En la capital del país también existe el Instituto para la Atención de los Adultos Mayores, cuyo principal programa es otorgar una pensión alimentaria de 788 pesos mensuales mediante una tarjeta electrónica. Los requisitos para obtenerla son tener 70 años de edad o más al momento de solicitar la inscripción, y radicar permanentemente en el Distrito Federal, al menos durante los últimos tres años. Los datos que la persona tiene que proporcionar al inscribirse son:

- Nombre completo.
- En el caso de las mujeres adultas mayores, los apellidos deben corresponder a los de soltera, que coincidan con el documento con el que comprueba la edad.
- Domicilio completo de residencia (calle, número exterior, número interior, colonia, delegación y código postal).

¿Dónde inscribirse? Ya sea en los Módulos de Atención al Adulto Mayor del IAAMDF o en los Centros de Salud ubicados en las 16 delegaciones políticas que integran el Distrito Federal.

El trámite es gratuito e individual, pero si por alguna razón el interesado no pudiese desplazarse al Centro de Salud más cercano a su domicilio o al Módulo de Atención al Adulto Mayor, podrá acudir un familiar o representante, quien deberá exhibir la identificación oficial del adulto mayor solicitante, así como de la persona que realizará la inscripción.

Procedimiento posterior. El adulto mayor será visitado en su domicilio por una educadora comunitaria para

La ayuda de Sedesol

La Secretaría de Desarrollo Social otorga 500 pesos mensuales, en entregas bimestrales, a los adultos mayores que cumplan con las siguientes características:
a) Tener 70 años de edad o más.
b) Habitar en localidades de hasta 20 mil habitantes.
c) En caso de ser beneficiario del componente de Adultos Mayores del Programa de Desarrollo Humano Oportunidades, se requerirá su autorización de baja del mismo.

Requisitos

- Proporcionar los datos necesarios para el llenado del formato de identificación de beneficiarios.
- Para comprobar identidad, presentar identificación oficial con fotografía (credencial de elector, pasaporte, cartilla, credencial del Inapam o documento con fotografía expedido por la autoridad local), en original y copia.
- Para comprobar edad, presentar original y copia de cualquiera de los siguientes documentos: acta de nacimiento, credencial de elector, pasaporte, cartilla del Servicio Militar Nacional, CURP o constancia de edad expedida por la autoridad local.
- Para comprobar residencia, presentar original y copia de documentos que acrediten su residencia en una localidad incluida en la cobertura del programa o constancia de edad expedida por la autoridad local.

Otros beneficios. El programa también otorga apoyos con la realización de acciones de promoción y participación social, consistentes en talleres, grupos de crecimiento y jornadas informativas, entre otros, con los que se propone fomentar el desarrollo personal, familiar y comunitario.

Más información en las delegaciones Sedesol de todo el país. También puede llamar a los teléfonos 5141-7972 y 5141-7974 desde el Distrito Federal y área metropolitana, o al 01-800-0073-705, larga distancia sin costo desde cualquier punto del país, o consulte http://www.sedesol.gob.mx/index/index.php?sec=30&len=1

corroborar la edad y lugar de residencia en el Distrito Federal. Estos requisitos deberán comprobarse con documentación oficial del adulto mayor, quien hará entrega de copias fotostáticas de la misma.

Para mayor información puede acudir a las oficinas del instituto donde está ubicado el Módulo de Atención al Adulto Mayor, en Río Volga 77, primer piso, en la colonia Cuauhtémoc, Delegación Cuauhtémoc, de lunes a viernes de 9 a 15 horas, llamar al teléfono 5208-3583 o consultar la página http://www.adultomayor.df.gob.mx.

La tarjeta de la Pensión Alimentaria es recibida en establecimientos grandes como supermercados (Chedraui, Wal-Mart y Comercial Mexicana), y recientemente se amplió su recepción a tiendas de abarrotes, misceláneas y otros pequeños comercios y restaurantes. Mediante este sistema también se pueden pagar servicios como el teléfono (fijo o celular) y la luz.

Fuentes Con información de Abigail Cervantes, Comunicación social, Inapam • www.inapam.gob.mx • http://www.adultomayor.df.gob.mx

www.profeco.gob.mx

- Comportamiento comercial de las empresas
- Información sobre quejas y denuncias
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio
- Artículos de la Revista del Consumidor
- Quién es quién en los precios y en el envío de dinero de EU a México
- Ubicación de nuestras delegaciones
- Ley Federal de Protección al Consumidor
- Tecnologías Domésticas
- Platillos Sabios

Vivir Mejor

Profeco

Por Maru Monroy

Foto Archivo

Dime cómo conduces…

Las aseguradoras del primer mundo están separando las cabras de las ovejas. Aquellos que sean cuidadosos, que utilicen poco su automóvil y además lo hagan en horas con bajo índice de accidentes, verán un descuento en el costo de su seguro, frente a quienes suelan meterse en problemas viales y además abusen de su vehículo.

La aseguradora Mapfre ya vigila los hábitos de manejo de 10 mil jóvenes en España, con un dispositivo GPS oculto en el vehículo, que revela a la aseguradora el kilometraje recorrido, las horas en las que transita e inclusive si el conductor maneja a alta velocidad o si lo hace de manera imprudente. Si el programa funciona, los conductores verán un ahorro de hasta 60% en el costo de la póliza, mientras que aquellos que abusen de su automóvil en el sentido más amplio de la palabra, pagarán primas más altas.

La aseguradora convocó a jóvenes entre 18 y 27 años para su proyecto piloto porque está comprobado que en este rango de edades se registra el mayor número de accidentes y, por lo mismo, las pólizas son las más altas. Esta modalidad –conocida como “Pay as you drive” (Paga como manejes)– se ha llevado a cabo en países como Noruega, Reino Unido, Japón, Sudáfrica y Canadá.

Fuente www.mapfre.com

Ecovehículos

Son varias las acciones que los consumidores podemos llevar a cabo para disminuir las consecuencias del llamado efecto invernadero. Una de las principales es hacer uso eficiente y ecológico de nuestros autos, actores principales de este problema ambiental. Por lo anterior, le recomendamos visitar el portal de Eficiencia Energética y Contaminación de los Vehículos, perteneciente al Instituto Nacional de Ecología (INE), donde encontrará información sobre la eficiencia energética de los autos modelo 2008 comercializados en el mercado nacional, además de consejos de manejo, tipos de engomados, los niveles de emisiones de gases contaminantes de cada una de las marcas y modelos, así como diversas comparaciones entre éstos.

La idea es que con todos estos datos el consumidor tome una decisión que, además de cuidar su bolsillo, promueva el desarrollo sustentable de nuestro país. Ya lo sabe, antes de sustituir su vehículo por un modelo reciente, visite la página del INE, www.ine.gob.mx, para sustentar su elección final.

Fuente Instituto Nacional de Ecología

Viviendas verdes

Las casas que permiten ahorrar luz, gas y agua no son cosa del futuro ni de las naciones más avanzadas. En México ya se construyen, e inclusive no son más caras que las casas comunes. En marzo pasado el Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (Infonavit) lanzó la llamada "Hipoteca verde" para construir viviendas de interés social amigables con el medio ambiente y que incorporen ecotecnología.

Los accesorios básicos con los que cuenta una vivienda con estas características son un calentador solar, lámparas ahorradoras de energía y dispositivos ahorradores de agua. En climas calurosos el calentador solar se sustituye por la combinación de aislamientos térmicos en techos y muros, así como por un sistema de aire acondicionado de alta eficiencia.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Ecología, este tipo de viviendas permitirán que las familias ahorren un 30% en electricidad, 50% de gas y más del 66% de agua, aproximadamente. Para ponerlo de manera más clara, en un crédito hipotecario promedio que se paga en 22 años, los ahorros para el propietario del inmueble por el pago de luz, agua y gas serían de entre 65 y 80 mil pesos, dependiendo de la región bioclimática en la que se encuentre.

A quienes adquieran una vivienda verde, el Infonavit les reconocerá estos ahorros y otorgará préstamos mayores –unos 16 mil pesos adicionales–, que no incrementarán la cantidad mensual destinada al pago del crédito.

Recientemente, el titular de la Semarnat, Juan Rafael Elvira Quesada, dijo que durante la presente administración se construirán al año un millón de viviendas con estas características, que contribuirán a que México cumpla con sus compromisos en el combate al cambio climático, ya que este tipo de vivienda ayudará a la reducción de emisiones de gases de efecto invernadero.

Fuente www.infonavit.gob.mx

Tarifas vacacionales

Durante las vacaciones de verano, que iniciaron el 5 de julio y terminan el 17 de agosto, todos los maestros y estudiantes tienen derecho a descuentos del 25% y 50% respectivamente, en los servicios de autotransporte federal de pasajeros y ferroviario. Estos descuentos son aplicables en toda la República Mexicana. Para hacerlos válidos sólo se debe presentar credencial vigente o constancia expedida por el centro educativo correspondiente, con nombre y sello de la escuela, fotografía del titular y, en su caso, número de cuenta o matrícula. Los descuentos son aplicables en todas las corridas regulares y en los servicios de primera clase y económicos. La demanda está limitada a ocho estudiantes y dos maestros por vehículo. Las quejas por el incumplimiento en la prestación de este servicio pueden presentarse llamando al 5682-0186 o al 5684-4478 para el Distrito Federal, o en el Departamento de Autotransporte Federal del Centro SCT correspondiente al domicilio del usuario.

Fuente SCT

Foto Archivo

Páguelo con árboles

El planeta gana y los ciudadanos también. Esa parece ser la premisa detrás de una iniciativa de ley que se encuentra en la Cámara de Diputados brasileña y que obligaría a los ciudadanos de aquel país a plantar árboles por adquirir un automóvil, una casa o realizar trámites como matrimonios o divorcios.

La propuesta fue elaborada por un diputado del Partido Democrático Laborista, quien asegura que a largo plazo este impuesto ecológico beneficiaría enormemente al planeta y tendría bajo costo para los ciudadanos.

El impuesto se aplicaría en todos los trámites que un ciudadano puede realizar. De acuerdo con el portal de noticias G1, para adquirir un vehículo ligero habría que sembrar 20 árboles, 40 para los usados y 60 para los pesados. Las constructoras deberían sembrar 10 árboles por vivienda levantada mientras que la edificación de un local comercial costaría 20 árboles. Los bebés recién nacidos también pagarían su cuota, y los padres se verían obligados a sembrar un árbol en su honor.

Los promotores de esta iniciativa aseguran que este impuesto, equivalente a unos 65 millones de árboles anuales, permitiría regenerar el 30% de la selva amazónica perdida.

Fuente www.g1.globo.com

Foto archivo

Menos diabetes en México

De no detener la obesidad en México, en menos de 12 años la mitad de la población será obesa y 20% padecerá diabetes *mellitus.* Es que la diabetes es uno de los principales problemas de salud pública en el país. De acuerdo con el titular de la Secretaría de Salud, José Ángel Córdova Villalobos, es la primera causa de muerte en mujeres, la segunda en hombres, y ya afecta a niños de menos de 10 años de edad.

Frente a tal situación, el sector salud pretende reducir en 20% esta enfermedad, así como la velocidad del crecimiento de la mortalidad por diabetes, integrándose de manera formal al programa internacional denominado "Unidos por la diabetes", avalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Mediante la puesta en marcha del "Programa de acción de prevención y control de la diabetes 2007-2012", se fomentará la cultura de la salud a través de la educación de los pacientes, la capacitación del personal médico y la mejora de la infraestructura, el equipamiento y el abasto de medicamentos, entre otras estrategias a seguir.

En México, el sector salud gasta alrededor de 60 mil millones de pesos anuales en la atención de ese padecimiento y sus complicaciones. Y si el crecimiento de la obesidad y la diabetes no se detienen, en un futuro no muy lejano podría convertirse en una de las epidemias más costosas de nuestra historia.

Fuente www.salud.gob.mx

Pague más del mínimo

De los 24.1 millones de tarjetas de crédito bancarias que existen en México, 60% apenas reciben el pago mínimo requerido por el banco. Las deudas, por lo mismo, parecen impagables al cabo de algunos años, pues con el paso del tiempo los intereses y las comisiones sobrepasan el monto del crédito.

Para tener finanzas familiares bajo control y saber qué tanto conviene adquirir una deuda con la tarjeta de crédito, la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de las Instituciones Financieras (Condusef) desarrolló una calculadora mediante la cual es posible analizar el porcentaje de capital que el consumidor abonaría en caso de hacer el pago mínimo requerido por cada institución bancaria. El pago mínimo es un esquema que permite a los usuarios no incurrir en morosidad sin afectar sus finanzas familiares, pero de acuerdo con esta institución, es recomendable abonar al menos el doble requerido para que en verdad disminuyan las deudas con las tarjetas de crédito.

Se sabe que en México los tarjetahabientes cuentan con más de una tarjeta de crédito, y que las líneas de crédito suelen poner como límite 28 mil pesos. Cabe señalar que estas líneas de crédito representan 2.3 veces más del salario que en promedio percibe mensualmente un tarjetahabiente.

Con la calculadora, la Condusef le permite a usted contemplar varios esquemas de pago y deuda. De acuerdo con los cálculos de la institución, si el monto del pago representa al menos el 8% del saldo adeudado, al cabo de 20 años usted pagaría hasta seis veces menos que si únicamente pagara el saldo mínimo.

Para acceder a la calculadora es necesario ingresar a la página de la Condusef (www.condusef.gob.mx) y dirigirse a la "Calculadora de pagos mínimos de tarjeta de crédito". Una vez ahí podrá realizar la descarga y guardarla en su computadora. Al usarla, deberá indicar la institución bancaria que emite el plástico, el tipo de tarjeta, la cantidad adeudada (suele aparecer como el saldo actual en el estado de cuenta) y la tasa de interés mensual que le cobra su banco.

La calculadora le permitirá saber cuántos años tardaría en cubrir el adeudo, el monto total de pagos realizados y el saldo pendiente (la suma será el total pagado en un máximo de 20 años), así como el desglose por concepto de los pagos realizados, es decir, el monto y porcentaje que se paga en capital, intereses, comisiones e impuestos.

También puede realizar los cálculos pagando más del mínimo. Aquí deberá indicar cuánto más del mínimo puede pagar para que la calculadora simule los escenarios posibles de pago y pueda mostrarle cuál es el mínimo recomendable, es decir, la combinación del pago mínimo exigido por el banco y el monto adicional que usted elija, de esta manera los intereses generados serán menores.

La calculadora también le mostrará –ya sea en un esquema mensual o anual– cuánto dinero aportado por usted se destina a las comisiones e intereses, y cuánto se va al capital.

Fuente www.condusef.gob.mx

PORTABILIDAD NUMÉRICA

El derecho que tengo de elegir a la compañía telefónica de mi preferencia, sin perder mi número.

Desde el 5 de julio

Comisión Federal de Telecomunicaciones

El número es mío, la decisión también.

Para mayor información consulta www.cft.gob.mx

Vivir Mejor

SCT

GOBIERNO FEDERAL

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

VCR
DISPLAY
INPUT
1
2
3
4
5
6
7
8
9
0
ENTER
100
FLASHBACK
PERSONAL PREFERENCE
A
B
C
CH

TV Revista del Consumidor

- Tecnologías Domésticas
- Platillo Sabio a Domicilio
- Reportajes especiales sobre consumo
- Información sobre los mejores productos a los mejores precios... y todo lo que necesita saber para consumir mejor

Transmitimos en todo el país en los horarios de RTC y ahora también por internet en:

http://media.terra.com.mx/consumidor.htm

todos los viernes a las 10:30 a.m.

Vivir Mejor

Profeco

Útiles, de nuevo útiles

Por Alma Rosa Guerrero

Muchos de tus útiles escolares del año pasado, como cuadernos, gomas, lápices de colores, tijeras y juegos de geometría, aún pueden servirte y acompañarte en el siguiente ciclo escolar, la clave para lograrlo es "reutilizar antes de comprar". Aquí te explicamos cómo hacerlo.

Ilustración Mónica Miranda

Los útiles escolares son herramientas necesarísimas para que aprendas mil cosas nuevas en el próximo ciclo escolar; además, son como amigos silenciosos que te ayudan a hacer la tarea, y jamás dicen que no, a menos que estén rotos, descompuestos o se hayan gastado. Por eso debes cuidarlos, para que siempre luzcan en buenas condiciones y puedan servirte.

Además de recordarte por qué son tan importantes tus útiles, te queremos dar una fórmula para aprovecharlos mejor. Recuerda: reutilizar antes que comprar es una práctica sencilla que permitirá a tus papás ahorrar más dinero, y a ti generar menos basura que dañe al ambiente y contribuir a que se derriben menos árboles para hacer el papel de tus cuadernos.

Se trata de una tarea fácil y divertida que puedes hacer tú mismo o con la ayuda de alguno de tus papás. Imagina que eres un inspector de calidad y para ello debes revisar el estado de tus útiles escolares, incluida tu mochila, y después reportar los resultados a mamá y papá.

Para empezar, saca de tu mochila los útiles del año pasado y ponlos todos sobre una mesa. Inspecciona cada uno. Separa los que estén completos, no muy gastados y que funcionen bien, para utilizarlos durante el próximo ciclo escolar.

A continuación te diremos lo que debes revisar y cómo reutilizar:

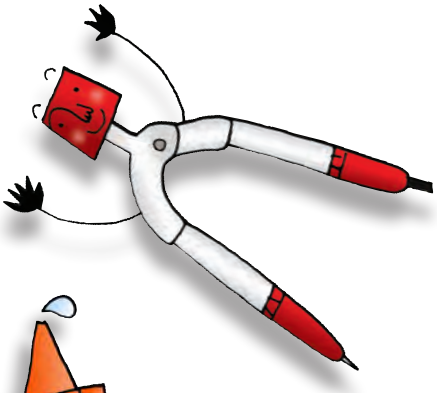
Lápices. Asegúrate de que no tengan grietas, lo que hace que la punta se rompa con frecuencia. Revisa que la goma todavía esté adherida y no se zafe fácilmente del casquillo de metal. Si no te cuesta trabajo escribir con estos lápices –de tan cortos–, síguelos usando.

Lápices de colores y crayones. Igual que los lápices, si muchos están en buen estado, quizá ya no sea necesario comprar una nueva caja de colores. Los que estén cortos o rotos consérvalos en casa para iluminar tareas o dibujos de tu inspiración. Por ejemplo, puedes sacarles punta muy finita y obtener un polvo que al aplicarlo con un algodón sobre papel te dará un efecto de color fantástico.

Sacapuntas y tijeras. Comprueba que aún tengan filo y que las navajas no estén oxidadas. Con un sacapuntas y unas tijeras que funcionen bien es suficiente, no requieres más.

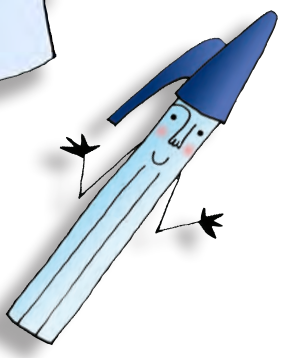
Goma. Si aún tienes suficiente goma, sólo con lavarla con un poco de agua jabonosa y un cepillito volverá a lucir como nueva.

Juegos de geometría. No es necesario comprar un nuevo juego si los números de una regla o escuadra se han borrado, o alguna de éstas se ha roto. Pide a tus papás que te compren sólo la pieza que te haga falta.



Compás. Se trata de una herramienta que suele durar mucho tiempo. Revisa que todavía abra y cierre con facilidad, que no tenga oxidaciones y que el trazo sea firme y definido. Si es así, no necesitas comprar otro.

Pegamento. Comprueba que la tapa del pegamento cierre perfectamente, que cuente con el aplicador si es líquido y que el contenido del envase no esté seco. El pegamento seco ya no sirve. Si te ha sobrado mucho, es mejor que tus papás te compren una presentación más pequeña para no desperdiciarlo durante el año escolar que empieza.



Bolígrafos. Conserva los que tengan tinta suficiente y fresca. Procura usar nada más uno hasta que se gaste totalmente la tinta.

Cuadernos. Por lo general a los cuadernos siempre les sobran hojas limpias. No los tires a la basura pues has de saber que muchos árboles se derriban (además de que se usa mucha agua) para fabricar papel. Mejor desprende todas las hojas limpias y engrápalas. Tendrás una útil libreta para tomar apuntes, hacer borradores o las operaciones de tu tarea de matemáticas. También puedes meter las hojas en una carpeta de argollas si éstas tienen las perforaciones apropiadas.
Ahora que si eres muy meticuloso, puedes sacar el espiral, quitar las hojas usadas, juntar todas las hojas sin usar e insertar de nuevo el espiral: tendrás un cuaderno nuevo de todo a todo.

Mochila. Unas mochila descosida o rota lucirá otra vez como nueva si la llevas con un zapatero remendón para reforzar las costuras. Si es de tela y está rasgada o tiene orificios, compra parches con figuras divertidas que combinen, y pide a tu mamá que las planche o las cosa sobre los orificios para cubrirlos. Te mochila se verá muy original.

Por último. Si tienes útiles en buen estado pero ya no los vas a necesitar, coméntaselo a tu papás para que los donen a niños con menores recursos económicos. Así estarás haciendo un bien a pequeños que como tú desean asistir a la escuela y aprender muchas cosas nuevas.

Feliz regreso a clases.

¿Drogas a mí? ¿Para qué?

Agosto 12, Día Internacional de la Juventud

Fotos archivo

¿De veras crees saber acerca de **las drogas**? Confiamos en que después de **leer** este artículo, preparado especialmente **para ti**, obtengas la **información suficiente** para no arriesgar tu presente ni tu futuro consumiendo cualquier **sustancia** que pueda afectar **tu salud** y alterar **tu vida** para siempre.

Por Alma Rosa Guerrero

Si te pidieran arrojarte a un pozo oscuro, sin conocer la profundidad, lo que hay en el fondo y sin ninguna protección, a cambio de unos instantes de falsa alegría o bienestar, ¿lo harías? Es posible que el pozo no esté tan hondo y sólo te lleves algunos golpes y raspones. No hay manera de saberlo; en el peor de los casos puedes sufrir fracturas y lesiones con secuelas de por vida, e inclusive encontrar la muerte en el fondo del pozo. ¿Te arriesgarías?

El ejemplo vale para ilustrar el momento en el que muchos jóvenes están a punto de probar algún tipo de droga por primera vez, sin conocer los efectos negativos que ésta causa en su organismo.

Y es sobre los daños que provocan las drogas de lo que deseamos hablarte en este artículo, porque es muy común que niños y adolescentes, entre los 10 y 18 años, atraídos por el riesgo de experimentar nuevas sensaciones y movidos por la curiosidad, se arriesguen a probar drogas sobre las que no saben prácticamente nada, excepto los placenteros efectos inmediatos –eso sí, muy breves– sobre los que les cuentan las personas que las han probado antes.

Conocer las consecuencias de ingerir drogas te hará entender mejor por qué existen campañas permanentes contra ellas, por qué se asegura que destruyen y por qué hay que decir "No" cuando te las ofrezcan. En estas páginas te decimos lo que necesitas saber acerca de las drogas para que nadie te tome por sorpresa ni termines lastimando tu cuerpo, tu conducta y a todas las personas que te quieren de verdad.

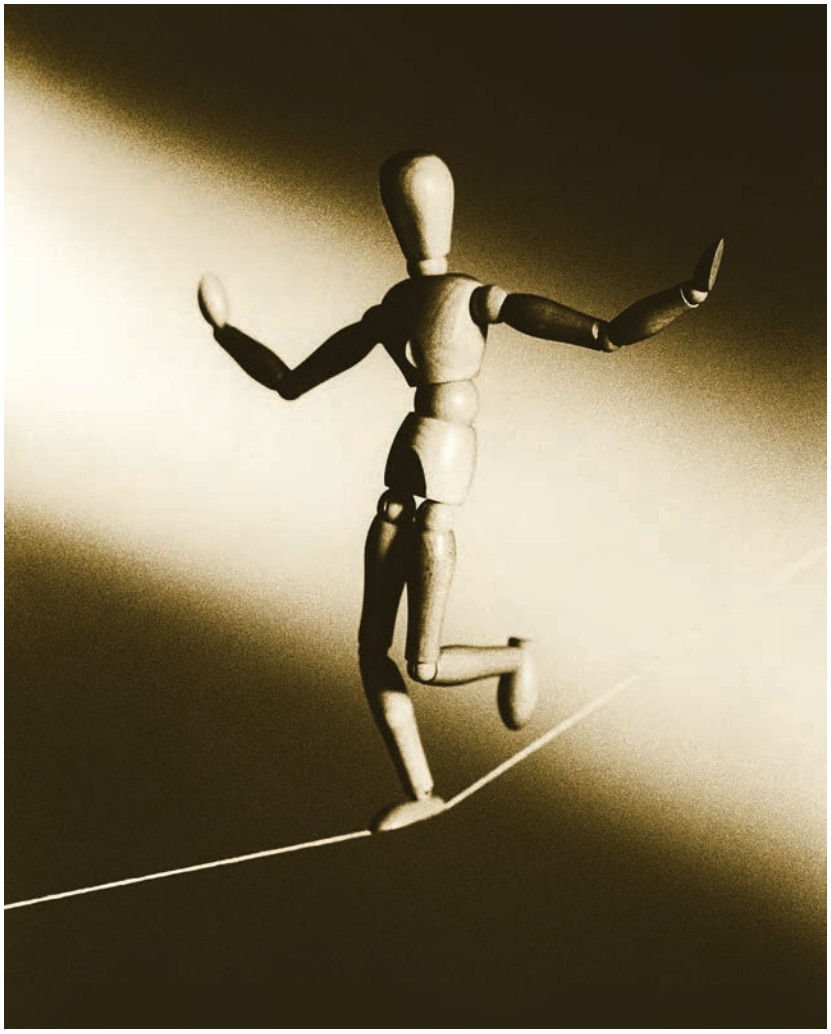
El mundo de las drogas

Las sustancias que alteran al organismo, modifican su percepción, estado de ánimo, conocimiento, conducta y funciones motoras se llaman drogas, y entre éstas se encuentran el tabaco, las bebidas alcohólicas, los solventes, las drogas ilegales y las de uso médico.

Una de las características comunes de las drogas es que provocan adicción, es decir, las personas no pueden resistirse a consumirlas de manera continua, a pesar del daño que éstas provocan a su salud, y de todos los problemas generados por su uso y abuso. Por estas razones, se considera que un adicto a las drogas es un enfermo, pues requiere de atención individual y profesional para dejar su adicción y aprender a vivir sin drogas, lo cual no es fácil.

En nuetro país las drogas se agrupan en dos grandes categorías: legales o de uso público; e ilegales, es decir, que están bajo control internacional y de las leyes mexicanas en particular. Éstas últimas son producidas, traficadas y consumidas fuera la ley, independientemente de que puedan tener algún uso médico.

Entre las drogas legales se encuentran todas las bebidas alcohólicas, el



Las drogas más adictivas

La siguiente lista muestra en una escala de 0 a 100 el poder adictivo de diferentes drogas. La nicotina aparece en primer lugar, aunque hay que tener en cuenta dos factores que indican (entre otros) el poder adictivo de una sustancia: el tiempo que tardan en producir efecto y la frecuencia de la dosis. Cualquiera comprende que la nicotina necesita apenas escasos segundos para actuar sobre el cerebro, y que su consumo se da en tomas (fumadas al cigarro) muy frecuentes.

100	Nicotina
99	Cristal
98	Crack
93	Cristal inyectado (metanfetamina inyectada)
85	Valium (Diazepán)
81	Alcohol
80	Heroína
78	Anfetamina aspirada (ice)
72	Cocaína
21	Mariguana
20	Éxtasis

Fuente Dr. John Hastings, *In Health*. Nov/Dec 1990.

cigarro y algunos medicamentos como tranquilizantes, antidepresivos y somníferos, los cuales se venden solamente bajo receta médica. Aunque se trata de drogas cuyo consumo permite la ley, es un delito vender cigarros y licores a menores de 18 años, y la ley también prohibe a los menores comprar tales productos.

Las drogas ilegales son la mariguana, cocaína, heroína u opio, los alucinógenos y los inhalables con fines de intoxicación. Para todas las personas es un delito grave traficar con ellas, venderlas y consumirlas. Las penas son muy severas debido al gran daño que estas sustancias provocan a la salud de quienes las usan, a las familias de los adictos y a la sociedad. Los gobiernos de la mayoría de los países dedican muchos recursos para tratar que sus habitantes, principalmente niños y jóvenes, se mantengan lejos de ellas.

Hacia la catástrofe

Problemas con la salud. A la larga, todas las drogas provocan un deterioro general del organismo, que puede incluir problemas de hígado, pulmones, corazón, vías respiratorias, ataques cerebrovasculares, diferentes tipos de cáncer, pérdida de hambre y de peso, sed, falta de sueño, pérdida progresiva de neuronas, trastornos mentales como dificultad en la atención y retención, falta de reflejos, depresión, alucinaciones, delirios, distorsión de la realidad e inclusive locura.

Es decir, en todos los casos se corre el riesgo de quedar como un títere sin hilos con apenas la inteligencia de un ostión, o de perder la razón y terminar en un hospital psiquiátrico, sin hablar del riesgo de muerte que muchas de estas sustancias imponen desde la primera dosis. (Consulta el recuadro "Según la droga es el daño").

Problemas escolares. El consumo de drogas afecta el resto de las esferas importantes de la vida de un joven, como la escuela, en donde se

Según la droga es el daño

En la mayor parte de los países occidentales las drogas se casifican de acerdo con la normativa legal para cada gobierno. A continuación te mostramos los daños más importantes que generan las drogas, tanto legales como ilegales, de mayor consumo en México.

Nicotina. Se encuentra en los cigarros, puros y otras formas de tabaco. El humo de tabaco aumenta el riesgo de enfermar de cáncer (de boca, garganta, laringe, sangre, pulmones, estómago, páncreas, riñones, vejiga y cérvix), enfisema, tener trastornos de los bronquios y enfermedades cardiovasculares. Además, el cigarro envejece la piel prematuramente, da un olor desagradable al cabello y al aliento, y hace que los dientes luzcan amarillos.

Alcohol. Daña el cerebro y la mayoría de los órganos del cuerpo. Afecta la corteza cerebral (responsable de las funciones cerebrales superiores, incluyendo la solución de problemas y la toma de decisiones), el hipocampo (importante para la memoria y el aprendizaje) y el cerebelo (fundamental para la coordinación de los movimientos). Las resacas o crudas suelen ser horribles por el abuso de alcohol. Por si fuera poco, es causa de un alto índice de lesiones serias y muertes debido a los accidentes automovilísticos que ocasiona su consumo.

Mariguana. Es la sustancia ilícita de mayor abuso. Deteriora la memoria a corto plazo, el aprendizaje, la habilidad para concentrarse y la coordinación. También aumenta la frecuencia cardiaca, puede causar daño a los pulmones y, en las personas susceptibles, puede causar locura.

Inhalantes. Entre éstos se encuentran sustancias como los solventes, los pegamentos y las gasolinas. Son sumamente tóxicos para las células nerviosas y pueden destruir muchas neuronas cerebrales o del sistema nervioso periférico, además de causar daños al corazón, riñones y pulmones. Incluso a una persona saludable puede fallarle el corazón a los pocos minutos de usar un inhalante.

Cocaína. Tiene variantes como el crack y la roca. Su efecto es de muy corta duración, por lo que quienes la consumen la toman muchas veces en una sola sesión. Acabado el efecto hay una sensación de profundo cansancio, pueden presentarse convulsiones, dolores de cabeza y de abdomen, así como náuseas intensas. A largo plazo puede causar trastornos mentales, pérdida del olfato, sangrado nasal, dolores de cabeza e insomnio; también puede provocar la muerte por falla respiratoria o paro cardiaco desde la primera vez que se consume.

Anfetaminas. Son drogas sintéticas que se presentan en cápsulas o pastillas, y con su variante, la metanfetamina o cristal, son muy perjudiciales para el cerebro. Pueden elevar la temperatura corporal a niveles peligrosos y generar graves problemas del corazón y convulsiones. A largo plazo producen insomnio, pérdida del apetito y del sueño, lo que provoca agotamiento generalizado, nerviosismo excesivo, agresividad y síntomas psicóticos como alucinaciones y paranoia.

Heroína. Provoca pérdida de peso, vista extraviada, falta de coordinación en los movimientos, lapsos de amnesia, pérdida del apetito, náuseas, estornudos, tos, hemorragia nasal, fatiga, disminución del ritmo cardiaco y respiratorio, desorientación, comportamiento violento, sofocación y muerte. Además deja marcas en venas, brazos y piernas. Se desarrollan llagas, úlceras y heridas por perforación de las zonas en que se practican las inyecciones.

Drogas de diseño. En este grupo se encuentran el éxtasis o tachas, elevadores, ice, corazones, píldora del amor, que se venden en pastillas, cápsulas o polvo, y que en realidad son muy peligrosas, pues se elaboran en laboratorios clandestinos, donde mezclan diversos grupos de sustancias nocivas para rebajarlas y abaratar su costo. Son altamente adictivas y no se pueden predecir las consecuencias que tendrán para cada persona que las ingiere, pero existe un alto riesgo de muerte. Hay numerosos casos de jóvenes que fallecen aun con la primera dosis (10% de la población carece de una enzima para metabolizar estas drogas), casi siempre por el aumento severo de temperatura y deshidratación, o por reacciones alérgicas a sus compuestos.

> “Ciertas drogas pueden desencadenar una violencia incontrolable y conducir al usuario a crímenes que son severamente castigados por la ley.”

Las drogas en el cine

Son muchas las películas que abordan el problema de las drogas. A continuación te damos algunas que pueden ilustrar con mayor precisión su efecto devastador. Échales un ojo, a ver qué te parecen:

- *El hombre del brazo de oro*, EU, 1955
- *Rush, un viaje al infierno*, EU, 1991
- *Trainspotting (La vida en el abismo)*, Inglaterra, 1996
- *Réquiem por un sueño*, EU, 2000
- *Así del precipicio*, México, 2006

Daño colateral: sida

Más de la tercera parte de todos los casos nuevos de sida son el resultado del hábito de inyectarse drogas como la heroína, cocaína y metanfetamina. El uso de drogas inyectables también es un factor importante en la propagación de la hepatitis C, una enfermedad grave y potencialmente fatal del hígado, que constituye un creciente problema de salud pública.

Pero el uso de drogas inyectables no es la única forma como el abuso de drogas contribuye a la propagación de enfermedades infecciosas. Todas las drogas de abuso causan alguna forma de intoxicación, que interfiere con el juicio y aumenta la probabilidad de comportamientos sexuales de riesgo. Esto, a su vez, contribuye a la propagación del VIH/sida, la hepatitis B y C y otras enfermedades de transmisión sexual.

Fuente www.nida.nih.gov/scienceofaddictionSP/health.html

hace evidente el bajo rendimiento académico debido a que se pierde la habilidad para resolver problemas, hay dificultad para pensar con claridad, para enfocar la vista y en general se presenta un deterioro en el estado de ánimo.

Las calificaciones empeoran, aparecen conflictos violentos con los maestros, con los compañeros de escuela y con los padres, a quienes los jóvenes adictos tratan de ocultar que consumen alguna droga, en lugar de pedirles ayuda.

Es común que un chico adicto a las drogas abandone la escuela y pierda la oportunidad de obtener conocimientos valiosos para construir una vida agradable y feliz.

Problemas sociales. Si el consumo de drogas continúa, los problemas se agravan. El chico se ve obligado a renunciar a sus sueños y al aprendizaje que sólo se experimenta durante la niñez y la adolescencia, como la divertida convivencia con los hermanos y amigos, las vacaciones, los juegos, la ilusión del primer amor, las discusiones constructivas con familiares queridos y maestros... desaparecen todos los intereses y lo único que importa es la droga.

Problemas familiares. La familia también se ve afectada si uno o varios de sus integrantes caen en la drogadicción, lo que provoca que las relaciones familiares se tornen muy hostiles, violentas y que sea imposible hablar entre sí.

Problemas de adaptación. Comienza el aislamiento para el joven que se droga, en su mente surge la idea de que no vale nada, descuida su higiene personal y su apariencia –cual si se tratara de un indigente– y su trato se vuelve violento.

Problemas legales. Un joven adicto miente para justificar su conducta, y es común que robe o venda artículos personales o de la familia para tener dinero y comprar droga.

Además, los consumidores de drogas con frecuencia se involucran en problemas legales y sociales más severos para sostener su adicción, como vender ellos mismos sustancias prohibidas, junto con otros adictos dañar o golpear a otras personas, forzar cerraduras, provocar incendios para destruir propiedades ajenas y utilizar armas punzocortantes o de fuego para robar, conductas todas que se consideran delitos y por las que corren el riesgo de tener que pagar multas y/o ser encarcelados. Un arresto puede significar vergüenza, interrupción de los planes de vida, antecedentes penales.

Ciertas drogas pueden desencadenar una violencia incontrolable y llevar al joven que las consume a cometer crímenes que son severamente castigados por la ley.

El final. Por último, es común que estos mismos jóvenes que consumen drogas sean golpeados y lastimados por el propio grupo de adictos a los que se unen, que sufran accidentes o que terminen heridos o muertos en actos violentos.

Adolescencia sin adicciones

En México, muchos niños a partir de los 10 años comienzan a tomar algún tipo de droga. Pero no es porque ellos las busquen, sino porque alguna persona, ya sea conocida por ellos o desconocida, se las ofrece. También puede ocurrir que un distribuidor de

Pésimas pócimas: bebidas energetizantes

Una práctica especialmente peligrosa y no poco frecuente es la de combinar dos o más drogas. Si una droga ya provoca por sí misma mucho daño, combinarla con otra u otras puede generar resultados catastróficos.

La práctica va desde la administración conjunta de drogas legales, la más común es la del alcohol y la nicotina (contenida en los cigarros), hasta la combinación mortal de sustancias ilegales como la heroína con cocaína.

Recientemente se hizo popular la mezcla de bebidas energizantes (adicionadas con cafeína, también considerada una droga) con bebidas alcohólicas, sobre todo vodka y ginebra. El efecto que causa esta mezcla es un riesgo para la salud, ya que las bebidas energizantes contienen cafeína y taurina, sustancias estimulantes del sistema nervioso central, mientras que el alcohol es un depresor de dicho sistema. Cuando ambos se combinan se da una estimulación artificial que constituye un alto riesgo para la salud, pues quienes las consumen pueden terminar en el hospital.

Por tal motivo, la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) difundió una recomendación para que la población no consuma ambas bebidas mezcladas y para que los menores de edad, mujeres embarazadas, deportistas y personas sensibles a la cafeína se abstengan de tomar bebidas energetizantes.

De hecho, este año se aplicará la Norma Oficial Mexicana que regulará las bebidas energizantes (NOM-218-SSA1-2002), pues muchas personas abusan de su consumo, cuando la recomendación es tomar sólo una botella al día debido a las sustancias que contiene.

Fuentes www.nida.nih.gov/ scienceofaddictionSP/health.html
• Periódicos *Excelsior* y *El Universal*, junio 26, 2008

> “Es común que un chico adicto a las drogas abandone la escuela y pierda la oportunidad de obtener conocimientos valiosos para construir una vida agradable y feliz.”

drogas ilegales se presente fuera de la escuela o en el vecindario y las ofrezca a los menores. Al principio, es típico que este individuo regale las sustancias a los chicos, pero una vez que ellos comienzan a buscarlo para pedirle drogas, el distribuidor sólo se las proporcionará si pagan por éstas. Se trata de un negocio ilegal, conocido como narcomenudeo, perseguido y castigado por la ley.

No obstante, aunque es normal que al acercarse cada vez más a la adolescencia (que es cuando aparecen cambios físicos, hormonales y psicológicos), los chicos deseen desarrollar su autonomía y experimentar por sí mismos nuevas situaciones que consideran riesgosas, lo cierto es que no existe una sola buena razón para consumir drogas durante la niñez y la adolescencia, primero porque el consumo de cualquiera de éstas es ilegal en tales etapas de la vida, y segundo porque sus características adictivas hacen imposible que un joven pueda controlarlas.

Es como pretender jugar con un enjambre de abejas africanas. Al final, no dejarán de perseguirte por todos lados, muchas de ellas van a picarte y es posible que esas picaduras, dolorosísimas por cierto, te pongan en riesgo de muerte. No hay manera de que sea de otra forma, pese a lo que te digan las personas que se acerquen a ofrecerte drogas.

Sanas alternativas

Como dijimos, los adolescentes entre los 12 y 18 años están en un periodo de descubrimiento de su personalidad, de aprendizaje a través de vivencias y la toma de decisiones propias. Las drogas no permiten que esto ocurra, pues cancelan lo posibilidad de vivir y de disfrutar de esa etapa.

Sin embargo, muchos chicos optan por consumir drogas debido a que quieren librarse del aburrimiento, sentirse bien, olvidar sus problemas y relajarse, divertirse, satisfacer su curiosidad, jugar con el peligro, aliviar sus dolores, sentirse adultos, demostrar su independencia, pertenecer a un grupo específico o mostrarse audaces y superiores, pero ignoran que las drogas son un espejismo, el atractivo que ofrecen es falso y de corta duración, además de que destruyen todas las cosas buenas que tienen alrededor.

Por fortuna, existen otras opciones más creativas y saludables mediante las cuales puedes satisfacer todas tus inquietudes adolescentes, además de fortalecer tu cuerpo y tu espíritu, en lugar de dañarlos con drogas. A continuación te las decimos:

Actividades físicas. Pensarás que está muy trillado, pero las actividades físicas y deportivas liberan endorfinas, sustancias del organismo que generan una natural sensación duradera de felicidad y bienestar. El abanico de actividades es muy amplio, para todos los gustos y presupuestos: correr, montar en bicicleta, bailar... ¿te gusta el trabajo de equipo? Forma parte de un equipo de volibol, fútbol o basquetbol. ¿Prefieres las emociones más fuertes que eleven tu adrenalina? El campismo, excursionismo o el ciclismo de montaña son perfectos para ti.

Literatura. ¿Estás aburrido? Explora mundos desconocidos, peligrosos y alucinantes a través de la literatura fantástica o de ciencia ficción. Puedes adentrarte en éstos sin correr riesgos. Además, fortalecerás tu capacidad creativa e intelectual. Las bibliotecas públicas son excelentes abastecedoras de aventuras.

Música. ¿Por qué conformarse con escuchar música si podrías aprender a tocar algún instrumento? El dominio de la guitarra, la batería o el saxofón harán que las fiestas con tus amigos sean memorables.

Mascotas. ¿Te sientes solo y piensas que nadie te comprende? Una mascota es el compañero ideal para aliviar esos síntomas: siempre está dispuesta a escuchar cuanto le digas, sin recriminarte ni ofenderte jamás. Lo único que necesita a cambio es tu cariño y cuidados.

Amistades. Si lo que quieres es divertirte y no parar de reír, rodéate de amigos de naturaleza alegre, optimista y con una sana curiosidad por aprender. Te garantizamos horas de diversión con ellos.

Servicios a la comunidad. ¿Tienes mucha pila y no sabes qué hacer con tanta energía? Participa en el mejoramiento de tu comunidad. Incorpórate a actividades de tu colonia para fomentar, por ejemplo, la siembra de árboles, el cuidado del agua o conservar limpio algún parque cercano.

Éstas son sólo algunas ideas, pero seguramente a ti se te ocurrirán más, una vez que sabes lo importante que es mantenerte alejado de las drogas y saber decir no cuando te ofrezcan algún tipo de sustancia que dañe tu salud y ponga en riesgo tu vida.

Fuentes www.conadic.salud.gob.mx • *Drogas y adolescencia*, Étienne Gaudet, Ed. Promexa • Programa de acción: Adicciones. Farmacodependencia. • *Mujeres y hombres en México 2007*, Primera edición, INEGI. • *Artículo: Prevención de adicciones a las drogas en la adolescencia*, Red Asistencial de Buenos Aires, Argentina. • www. vicaria.edu.ar/archivos/Adicciones.pdf www.portalplanreta • sedna.com.ar/drogas.htm • www.monografias.com/trabajos10/adolec/adolec.html • www.nida.nih.gov/scienceofadictions

Quién es quién en los precios

- Tortillas
- Gasolina
- Medicamentos
- Útiles escolares
- Aparatos electrodomésticos
- Productos de la canasta básica
- Envío de dinero de EU a México...

y muchos productos más

Consúltelo en:

www.profeco.gob.mx

o al **5568-8722** desde el D. F. y área metropolitana,

o al **01-800-468-8722,** larga distancia sin costo desde cualquier lugar del país

Vivir Mejor

Profeco

Fotos archivo

Cómo vender su casa

Si requiere vender su **casa o departamento** por el motivo que sea, en este artículo encontrará cómo es el **proceso de venta** –en trato directo o a través de una inmobiliaria–, cuáles son **los servicios** que debe contratar, cómo seleccionar a un agente, corredor o agencia de bienes raíces y algunas **sugerencias** para agilizar la venta.

Por Giovanni Rueda Nila y Carlos E. García Soto

La comercialización de una vivienda no es tarea fácil, no basta colocar en la fachada de ésta un letrero de "se vende", es necesario contar con los conocimientos, promoción, tiempo y herramientas necesarias para cerrar el mejor trato en el menor tiempo. Lo primero que se requiere es paciencia, pues se puede encontrar un comprador en pocos días, o esperar semanas, inclusive meses, para dar con el indicado.

Además, debe considerar que el precio de venta lo determina la oferta y la demanda que haya en la zona donde se ubique el inmueble, ya que hay ciudades conde se ha sobreconstruido.

Una valuación profesional le permitirá conocer el valor de su propiedad. Al respecto, puede solicitar la asesoría de la Federación de Colegios, Institutos y Sociedades de Valuadores de la República Mexicana, que cuenta con un directorio de asociaciones por estados, que se puede consultar en http://www.fecisvalmexico.org/asociaciones.php.

¿Entre particulares?

En una compraventa entre particulares, algunos propietarios requieren solamente de la instalación de un anuncio, facilidad de palabra para convencer a los posibles compradores y negociar las ofertas, inclusive sin considerar que un inconveniente es el riesgo de recibir clientes en horario inadecuado. Además, los vendedores suelen dejar de lado los procedimientos tanto financieros como legales. En este sentido, una recomendación que no debe pasarse por alto es no firmar documentos, contratos privados o promesas de venta sin la asesoría previa de un notario público.

Es importante considerar que ante cualquier problema en la transacción, como el incumplimiento de contrato o falta de pago o de liquidez, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) no interviene para resolverlo por tratarse de un asunto entre particulares. En este caso, el afectado tendrá que contratar los servicios de un abogado e iniciar un juicio de carácter civil

ante el Tribunal Superior de Justicia Estatal. Al respecto, en el Distrito Federal puede solicitar información en los teléfonos 5134-1100 y 5134-1400.

Ahora bien, dependiendo de los servicios que se requiera contratar, se debe buscar, de preferencia, que la persona sea colegiada, es decir, que pertenezca a algún colegio o instituto de valuadores, ingenieros, arquitectos o notarios, entre otros. Así, si se quiere corroborar quién es la persona a la que se está contratando, se pueden pedir sus referencias o currículum al organismo que pertenezca, a través del teléfono, fax, correo electrónico o página en internet.

Por medio de un corredor

Otra opción para comercializar un inmueble son las empresas y corredores inmobiliarios capacitados, los cuales tienen los conocimientos y técnicas necesarias para realizar la venta. De igual manera, le ofrecen una asesoría general sobre los aspectos legales y financieros a cubrir, así como la mejor manera de presentar la vivienda y conseguir venderla.

Es indispensable que el corredor inmobiliario cuente con los documentos necesarios para poder promover el bien inmueble y garantizar que los datos son fidedignos, es decir, comprobar que el propietario es quien lo está autorizando a promover la propiedad.

También debe usted proporcionar al corredor documentos que ayuden a confirmar las características y cualidades de la propiedad, siempre y cuando, por seguridad, no aparezcan los datos de los propietarios o registros de la propiedad.

Es importante que el corredor se identifique como afiliado a un sistema o asociación inmobiliaria reconocida, además de dar los datos suficientes con el fin de demostrar su capacidad legal para promover un inmueble y que cuenta con experiencia en este campo.

La comisión que cobran las empresas o corredores inmobiliarios oscila entre 5% y 6% del precio de venta total de la vivienda. Este porcentaje es la medida internacional que se cobra por la comercialización de un inmueble.Y ante algún incumplimiento en los términos, condiciones, características, intereses, comisión y demás compromisos referentes a la operación celebrada en forma verbal o escrita con la empresa, Profeco le asesorará e indicará el procedimiento a seguir.

¿Qué hace un agente?

De acuerdo con la Asociación Mexicana de Profesionales Inmobiliarios A.C. (AMPI), contratar los servicios de un agente profesional inmobiliario otorga los siguientes beneficios:

- Cuenta con capacidad para elegir de manera adecuada los canales y métodos de promoción y venta del inmueble, tanto en las mejores condiciones como en el menor tiempo posible.
- Realiza un estudio de mercado detallado para establecer el precio de venta de acuerdo con el dueño.
- Se encarga de mostrar el inmueble a los posibles compradores.
- Tiene experiencia, así como conocimientos legales y fiscales para asesorar sobre documentación y trámites necesarios en la compra, venta o arrendamiento de un bien inmueble.
- Asesora al vendedor de un inmueble, media entre comprador y vendedor desde el primer contacto con

> “Lo primero que se requiere es paciencia, ya que se puede encontrar un comprador en pocos días, o esperar semanas, inclusive meses, para dar con el indicado.”

Agilice la venta

- Solicite la asesoría de un agente inmobiliario capacitado en la venta de inmuebles
- Tenga sus documentos en regla y todos los pagos de servicios al corriente.
- Acuda con un notario público para que lo asesore sobre los documentos necesarios para realizar la venta del inmueble.
- Solicite un avalúo para conocer el costo real de su casa, con el propósito de no malvenderla o pedir un precio excesivo que dificulte su venta.
- Compare precios de casas similares en su colonia o fraccionamiento, para que tenga una idea aproximada del precio de su vivienda.
- Al momento de promocionar su vivienda, hágalo de manera detallada, es decir, indique los aspectos como la ubicación de su propiedad, colonia o fraccionamiento, servicios y comercios que se encuentran alrededor. También considere el estado físico actual de su propiedad.
- Cuando haga un estimado de los costos de venta debe incluir los costos de comercialización del inmueble.

Foto José Rodríguez

El que no enseña...

Entre las opciones para promocionar una vivienda se encuentran las siguientes:

Internet. A través de diversos portales se promueve la venta de vivienda, con la ventaja de poder llegar a miles de clientes potenciales. Además, se pueden agregar fotos, videos y planos del inmueble para una mejor promoción.

Anuncios clasificados. Se ofrecen en revistas y periódicos.

Publicaciones especializadas. La venta se promueve en medios dedicados exclusivamente a la comercialización de inmuebles (folletos, revistas, gacetas, etcétera).

Tener un letrero profesional fuera de la propiedad.

Contrato de exclusiva. Firmar un contrato con el profesional inmobiliario para que se encargue de la venta.

Fuente Con información de Grupo en Concreto y Century 21 México

Cómo mostrar la propiedad

Mostrar una vivienda para su venta puede parecer fácil, sin embargo, he aquí algunas recomendaciones para que los posibles compradores se sientan a gusto al visitar su propiedad:

Cree una buena impresión. Procure que su casa se encuentre en óptimas condiciones, que esté limpia y ordenada.

Iluminación. Abra las cortinas y las persianas para permitir la entrada de luz natural a la casa.

Ventilación. Abra las ventanas para permitir el flujo de aire fresco por toda la casa.

Despeje la casa. Los agentes prefieren mostrar una casa cuando sus ocupantes no están presentes.

Mascotas. Si usted tiene mascotas, colóquelas en lugares donde no obstaculicen la labor del vendedor.

Estacionamiento. Asegúrese, junto con su agente corredor de bienes, que los posibles compradores tengan un lugar para estacionar sus automóviles.

Fuente www.vivareal.us

> “La Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) señala en su artículo 73 que los modelos de contratos relacionados con proveedores, sean fraccionadores, constructores, promotores (corredores inmobiliarios) y demás personas que intervienen en la asesoría y venta al público de viviendas destinadas a casa habitación, deben registrarse ante la Procuraduría Federal del Consumidor.”

Inmobiliarias con quejas

De enero a mayo de 2008, se recibieron 416 quejas de inmobiliarias que comercializan viviendas nuevas y usadas. Los principales motivos fueron por incumplimiento en la entrega del producto o servicio, cambios, devoluciones, bonificaciones, garantías y contrato.

Razón social	Número de quejas 2007	Conciliadas	Número de quejas 2008	Conciliadas
Acción Pro-vivienda, S. A. de C. V.	65	81%	28	90%
Administradora Picsa, S. A. de C. V.	34	80%	130	78%
Asociación Corporativa Inmobiliaria, S. A. de C. V.	6	83%	0	0%
Baita Promoción, S. A. de C. V.	2	0%	0	0%
Consorcio de Ingeniería Integral, S. A. de C. V. (CIISA)	211	94%	94	76%
Bienes Programados, S. A. de C. V. (HIR)	50	68%	29	66%
Domus Desarrolladora Inmobiliaria, S. A. de C. V.	4	50%	1	
Global House Servicios Financieros Inmobiliarios, S. A. de C. V.	6	40%	7	20%
Graciano y Asociados, S. A. de C. V.	12		7	
Grupo Inmobiliario del Progreso, S. A. de C. V.	1	100%	0	
Ideas y Soluciones en activos y valores de México, S. A. de C. V.	199	70%	69	70%
K-sa 2003, S. A. de C. V.	53	28%	14	
Promotora de casas, S. A. de C. V.	21	92%	0	0%
Promotora de casas habitacionales de Tijuana, S. A. de C. V.	7	Quejas en trámite	0	
Promotora de Casas y Edificios, S. A. de C. V.	13	87%	13	100%
Promotora Sinaloense de Vivienda, S. A. de C. V.	108	73%	34	66%
Total	997	9.06	416	

Si desea presentar alguna queja llame al Teléfono del Consumidor, 5568-8722 desde el Distrito Federal y área metropolitana, o 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier otro punto de la República.

cada uno de ellos, y hasta la escrituración y entrega de la propiedad.

Al decidir utilizar los servicios de un corredor inmobiliario, se formaliza la relación por medio de un contrato de mediación entre el propietario y el profesional inmobiliario –quien debe estar registrado ante Profeco–, donde se especifican los alcances y responsabilidades de ambas partes y la contraprestación, entre otras puntos importantes.

La mejor manera de reconocer a un corredor inmobiliario confiable es acudiendo directamente a las oficinas de la empresa donde labora, además, claro, de revisar su propio currículum.

Antes de contratar a un agente

Es importante cerciorarse de la experiencia y capacidad del agente, así como de la solvencia moral y económica de la agencia que éste representa y, sobre todo, tener más cuidado si se trata de un agente que trabaja de forma independiente. Además, le conviene fijarse en lo siguiente:

- Que sea una persona que se dedique de tiempo completo a esta actividad.
- Que tenga experiencia en el tipo de propiedad que desea vender.
- Que esté debidamente establecido.
- Que tenga presencia en el mercado.
- Que le proporcione referencias, tanto de la agencia que en su caso represente como personales (morales y profesionales).
- Si detecta incompetencia, falta de confianza en sí mismo, mentiras o una necesidad imperante de ganar dinero, mejor cambie de agente.
- El corredor o inmobiliaria tiene que entregar una relación de actividades y registro de clientes potenciales a su cliente.

Cuatro claves para cerrar el trato

De acuerdo con los expertos inmobiliarios consultados, la venta exitosa de una vivienda depende de los siguientes aspectos:

1. **Precio adecuado.** Cuando una vivienda se pone a la venta, es muy importante que tenga el precio más adecuado a la realidad, porque si la propiedad está sobrevalorada, los posibles clientes buscarán otras opciones. Si al paso del tiempo la vivienda no se ha vendido, se corre el riesgo de que el precio de venta disminuya, inclusive por debajo de su valor real, debido a la falta de oferta.
2. **Inmueble en buenas condiciones.** El estado físico de la propiedad es un punto importante que el cliente tiene en consideración. Por eso, antes de ponerla a la venta se debe limpiar, mantener libre de escombros, arreglar los problemas estructurales en caso de necesitarlos, y pintar las áreas que lo requieran.
3. **Plaza.** Es más fácil la comercialización de una casa cuando se localiza cerca de avenidas importantes, espacios de recreación (centros comerciales, parques, cines, etc.), escuelas y con acceso a diversos transportes públicos.
4. **Promoción.** Se deben elegir los mecanismos apropiados para promocionar la vivienda durante un tiempo adecuado.

   De acuerdo con AMPI y Century 21, si se cuidan adecuadamente todos los aspectos anteriores, la casa o departamento tardará en venderse entre 120 y 180 días, en promedio.

¿En exclusiva?

Si recurre al apoyo de un profesional inmobiliario con el propósito de vender su vivienda, tiene la opción de dar su propiedad en exclusiva a un solo corredor o empresa para que realice la operación. Entre otros factores, considere los siguientes:

- Una carta de exclusividad es un contrato de comisión mercantil, por lo que si usted incumple, tendría una pena convencional y puede ser que deba pagarle al corredor inmobiliario, aunque éste no haya vendido la propiedad.
- Es importante incluir cláusulas, desglosando actividades de promoción y causas de rescisión de contrato por incumplimiento.
- El tiempo de duración del contrato depende de la negociación a la que lleguen las partes. Para una casa habitación generalmente es de 90 días.
- Si se vence el contrato y la propiedad no se ha vendido, el dueño del inmueble queda en libertad de renovar el contrato, de buscar otro corredor o checarlo por su cuenta.
- En caso de incumplimiento en la realización de las actividades prometidas para la promoción, usted puede rescindir el contrato.

“En una compraventa entre particulares, algunos propietarios requieren solamente de la instalación de un anuncio, facilidad de palabra para convencer a los posibles compradores y negociar las ofertas.”

Qué hace un notario

El notario público desempeña un papel importante en los trámites de la venta de una vivienda, porque es el encargado de dar certeza jurídica tanto a la parte vendedora como a la compradora, según lo siguiente:

- Revisa la validez de los documentos presentados por la parte vendedora y, de acuerdo con los mismos, determina la capacidad legal de esta última para disponer comercialmente del inmueble.
- Obtiene del Registro Público de la Propiedad correspondiente y de las distintas tesorerías o Administraciones de Rentas, las respectivas constancias en las que se acredita que el inmueble está libre de gravámenes o limitación de dominio, y que el propietario se encuentra al corriente en el pago de sus contribuciones.
- Calcula, recauda y paga los impuestos locales y federales que cause la compraventa.

Es importante señalar que por ley un notario no está facultado para realizar el avalúo de una vivienda, y quienes lo hacen deben ser valuadores autorizados por las distintas Tesorerías o Administraciones de Rentas o Catastros de los lugares donde se ubican los inmuebles.

El Colegio de Notarios del Distrito Federal brinda asesoría jurídica gratuita de martes a jueves, de 16:00 a 18:00 horas, previa cita al teléfono 5511-1819.

Para realizar consultas en otras ciudades, usted puede contactar a la Asociación Nacional del Notariado Mexicano en el teléfono (0155) 5514-6058, o consultar el sitio en internet www.notariadomexicano.org.mx, donde encontrará un directorio por estados.

Contratos inmobiliarios en Profeco

Usted puede ingresar al Buró Comercial de Profeco en http://burocomercial.profeco.gob.mx/BC/. Con el RFC o la denominación social de la empresa podrá consultar si el contrato del proveedor está inscrito en el Registro Público de Contratos de Adhesión de Profeco. En caso de no encontrar a su proveedor dentro de los 450 con mayor número de quejas, podrá solicitar la información a través del correo electrónico comportamientocomercial@profeco.gob.mx, o enviando un fax al 5211-1537.

Por este medio también podrá conocer el número de quejas de proveedores inmobiliarios, motivos de reclamación, procedimientos por infracciones a la ley (PIL), multas y arbitrajes de proveedores inmobiliarios.

Además, *El Reglamento de la Ley Federal de Protección al Consumidor*, en su artículo 31 establece lo siguiente: “Los promotores y asesores inmobiliarios deberán cumplir los requisitos señalados en el artículo 73 bis de la Ley en lo que les resulte aplicable, conforme a los actos que realicen y al objeto del contrato”.

En caso de queja

Cuando algún promotor inmobiliario no respete el precio, las cantidades, plazos, términos, entregas, condiciones, modalidades, características, garantías, intereses y demás compromisos referentes a la operación celebrada en forma verbal o escrita, se puede presentar una queja ante Profeco. Los requisitos para hacerlo son:

- Nombre, domicilio e identificación oficial del consumidor que presenta la queja.
- Copia del contrato, comprobante o recibo de la operación realizada.
- Nombre y domicilio del proveedor que aparece en el contrato, comprobante o recibo. En caso de no aparecer en ninguno de estos documentos, señalar el lugar donde puede ser localizado.
- Descripción del bien o servicio que se reclama y la narración de los hechos que dieron lugar a la presentación de la queja.
- Llenar el formato de recepción de queja.

Para más información sobre el tema, se puede consultar el artículo Profeco atiende quejas y denuncias, publicado el 2 de junio de 2008 en el boletín electrónico gratuito Brújula de compra, en el sitio de Profeco: www.profeco.gob.mx.

Papelito en mano

De acuerdo con el Consejo del Colegio de Notarios del Distrito Federal, A.C., para la venta de una vivienda se requieren los siguientes documentos:

- Título de propiedad o escritura notarial inscrita en el Registro Público de la Propiedad del lugar de ubicación del inmueble.
- Acta de matrimonio, en caso de haber adquirido el inmueble estando casado. Cuando el vendedor del inmueble lo adquirió al estar casado bajo el régimen de sociedad conyugal, legal o en copropiedad con su cónyuge, debe comparecer éste a la firma de toda la documentación relativa a la compraventa.
- Boletas de predial y agua pagadas, cuando menos de los últimos cinco años.
- Recibos de luz y/o teléfono de los últimos dos años, para que en caso de que lo que enajenen sea su casa habitación, puedan tener derecho a la exención del impuesto sobre la renta.
- Contrato(s) de arrendamiento en el caso de estar arrendado el inmueble.
- En caso de tratarse de un inmueble bajo el régimen de condominio, se requiere el reglamento del condominio y una constancia expedida por el administrador sobre la existencia de no adeudos en cuotas de mantenimiento y fondos de reserva.
- Presentar una identificación oficial.
- Croquis de localización.

Trato cerrado

Una vez que se alcanza el objetivo de vender una casa o departamento, el actual dueño cuenta con un plazo aproximado de 30 a 45 días para la elaboración y firma de la escritura de compraventa y, por consiguiente, entregar el inmueble al nuevo propietario.

Es muy importante que de inmediato usted entregue a la notaría designada los originales de toda la documentación requerida.

- Tenga disponibles y entregue cuanto antes todas las boletas pagadas de agua y predial. El notario exigirá la comprobación de pago de los últimos 5 años. Evite tener que pagar doble. Obtenga de la notaría respectiva un recibo pormenorizado con todos y cada uno de los documentos que entregue, eso le facilitará el control.
- Facilite el acceso a la propiedad a los valuadores que deberán participar en la operación. Su trabajo es determinante para efectos fiscales y del crédito.
- En su contrato se estableció un plazo máximo para llegar a la escrituración. Esté consciente de que al llegar la fecha señalada usted habrá de entregar el inmueble al nuevo propietario.
- Es importante no descuidar el pago oportuno de luz y/o teléfono, ya que se harán a su cargo todos los servicios y gastos originados con fecha anterior a la escrituración del inmueble, aunque el cobro de éstos sea posterior.
- Si por algún motivo considera que no estará en posibilidad de acudir personalmente a la firma de la escritura en las fechas previstas, avise al notario para tramitar un poder con suficiente anticipación.
- Varios días antes de la escrituración, solicite en la notaría un desglose de los posibles gastos o pagos a su cargo, a fin de que los conozca y esté preparado para cubrirlos. Igualmente procure que su comprador sea informado oportunamente de aquellos que correrán por su cuenta.
- Pida leer el proyecto de escritura para revisar que todos los datos, cifras, nombres, colindancias, etc., sean los correctos.
- Si hubiese necesidad de cancelar algún gravamen, como hipoteca o embargo, recuerde que el pago al notario por honorarios y derechos de registro correrán por su cuenta.

A la firma de la escritura

- Llegue con media hora de anticipación para atender cualquier imprevisto que pueda presentarse.
- Los participantes en la operación deberán presentarse con una identificación oficial vigente con foto.
- Lleve las llaves del inmueble para poder hacer entrega de la posesión del mismo al comprador.
- Entregue al comprador todos los documentos que aún conserve del inmueble, como contratos de gas, luz, planos, etcétera.
- Solicite al comprador de su casa que el pago de cualquier saldo pendiente del precio convenido se lo haga mediante cheque de caja.
- Su agente inmobiliario, si es el caso, tendrá derecho a cobrar el saldo que hubiere por concepto de sus honorarios.

Fuentes Ing. Rubén Ramos García, director general del Sistema Century 21 México • Arquitecto Sergio Dueñas Jiménez, presidente nacional de la Asociación Mexicana de Profesionales Inmobiliarios A.C.(AMPI) • Consejo del Colegio de Notarios del Distrito Federal A.C. • Mariel Zúñiga, analista del sector vivienda e inmobiliario y directora general del Grupo en Concreto • Luis Robina Ibarra, socio director de Quality Inmobiliaria Robina • www.vivareal.us • Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) • Ley Federal de Protección al Consumidor

Ni qué negarlo, en el mundo existe una crisis alimentaria de la que con anticipación dio noticia la FAO. Y si bien en México quizá aún no vivimos la crisis alimentaria con todo lo que significan estas palabras, ya enfrentamos problemas de precios, así como de oferta y demanda de alimentos. Sin embargo, esta situación representa la oportunidad de reencaminar las políticas gubernamentales para garantizar el abasto de comida en el país.

Las causas de la crisis alimentaria

Por José Armando Aguilar

Érase una vez un mundo que se había propuesto, a través de sus Objetivos de Desarrollo del Milenio, acabar con la pobreza y el hambre. Hoy ese mundo –representado por 50 jefes de estado y de gobierno, y 150 ministros de agricultura– se reunió recientemente para atender una crisis alimentaria que amenaza con la hambruna a millones de personas. ¿Algo salió mal? ¿Qué?

Lo que usted ya sabe es que en México estamos experimentando el alza de los precios de la comida, y no sirve de consuelo saber que se trata de un fenómeno global. Las existencias mundiales de alimentos se han reducido a mínimos históricos, así que el alza de los precios internacionales de algunos productos básicos como los principales granos –trigo, maíz y arroz– ha alcanzado en los últimos meses un 50%.

"Con la comida no se juega", solían y todavía suelen decir algunos padres a sus hijos para resaltar la importancia de no desperdiciar los alimentos. Pero resulta que justo eso fue, consciente o inconscientemente, lo que hicimos: la actual crisis alimentaria es resultado de varios factores explicables, y en algunos casos, de un descuido que nos resulta muy difícil aceptar.

Fotos Archivo

Los más afectados

Durante 2006, la crisis por la falta de comida era un tema que apenas veíamos como un guión apocalíptico de ciencia ficción. En 2007, cuando la FAO (siglas en inglés de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) señaló la inminencia del riesgo, se le tomó ya en serio. Pero fue hasta principios de 2008 que se oficializó públicamente el problema: "Los precios de los alimentos se han disparado. La amenaza del hambre y la malnutrición es cada vez mayor. Millones de personas, las más vulnerables, están en peligro. Se necesita una respuesta urgente y eficaz", señaló Ban Ki-Moon, secretario general de la ONU, en un artículo de opinión publicado el 12 de marzo pasado en *The Washington Post*.

Para ser precisos, sabrá usted que en su declaración el líder de la ONU se refiere a los "mil millones más pobres", frase con la que se designa a las personas que en el mundo viven con el equivalente de un dólar o menos al día. En México, los "más vulnerables" representan el 40% de la población, aquellos que apenas perciben ingresos entre uno y dos salarios mínimos (en la actualidad, para obtener los alimentos de una canasta básica se requieren alrededor de cuatro salarios mínimos), y que destinan el 80% de ese dinero a la compra de alimentos.

Si regresamos al ámbito internacional, la crisis alimentaria significa que la cifra de 820 millones de personas que pasan hambre –entre ellos 178 millones de niños desnutridos–, podría aumentar con los millones de seres humanos que no serán capaces de comprar la comida necesaria para tener una vida sana.

Se trata de la mayor escalada en el costo de los alimentos en las últimas tres décadas, pero que no tiene precedentes en la era moderna si consideramos el tiempo que habrá de afectarnos. Los cálculos más optimistas señalan que los precios de los alimentos seguirán altos durante, al menos, los próximos 10 años... siempre y cuando no ocurran desastres naturales como sequías, inundaciones y terremotos, u otros eventos con terribles repercusiones, como un conflicto bélico.

Pero ¿qué provocó este inmenso problema? Casi todos los estudiosos del asunto están de acuerdo con las causas. Ahora, las diferencias se centran sobre cuál de ellas pesa más.

Las causas de la crisis

La primera respuesta era casi automática. El alto costo de los alimentos se debe al desmedido crecimiento de la población (pasamos de 2 mil 500 millones de personas en 1950 a 6 mil 100 millones en la actualidad). Pero lo anterior no justifica del todo la escasez, así que a la naciente lista de culpables se sumaron factores como las sequías, el cambio climático y los acaparadores... hasta que se señaló al nuevo villano: este año el Banco Mundial realizó un estudio cuya conclusión fue que 65% del aumento de los precios de los alimentos se debe a los biocombustibles.

La crisis alimentaria, entonces, es un problema complejo, de aristas y orígenes tan diversos y en constante evolución que es difícil establecer el verdadero centro de la crisis. Por lo anterior, el siguiente recuento sólo busca establecer algunos de los factores más determinantes:

Sembrar en las nubes

El índice de precios de la FAO reporta la dramática escalada que han experimentado los precios de algunos productos de primera necesidad durante el primer trimestre de 2008, en comparación con el mismo periodo de 2007.

Producto	Aumento
Aceites vegetales	97%
Cereales	87%
Lácteos	58%
Arroz	46%

Malas cosechas. Sin duda, uno de los principales desencadenantes de los precios altos ha sido el descenso (que comenzó en 2005 y continuó en 2006) de la producción de cereales en los principales países exportadores: el rendimiento en Australia y Canadá disminuyó en aproximadamente una quinta parte en conjunto, y en otros países la tendencia fue igual o inferior.

La oferta mundial de cereales podría mejorar para los ciclos agrícolas de 2008 y el próximo 2009, no obstante, estos pronósticos positivos, advierte la FAO, "deben tomarse con pinzas, ya que por lo pronto los resultados finales de las cosechas de 2008 dependen críticamente de las condiciones atmosféricas".

> "Los cálculos más optimistas señalan que los precios de los alimentos seguirán altos durante, al menos, los próximos 10 años... siempre y cuando no ocurran desastres naturales como sequías, inundaciones y terremotos..."

Es que el cambio climático –que a final de cuentas es un problema que generamos todos– juega un papel ambiguo. Por ejemplo, en 2007 los campos estadunidenses obtuvieron una cosecha sin precedentes de maíz, pero también en 2007 el mal clima devastó cultivos en Australia y redujo las cosechas en muchos otros países, particularmente en Europa.

Menos reservas. Desde 1995, año en el que el mundo experimentó precios considerablemente altos de alimentos, las reservas mundiales se han reducido un 3.4% anualmente porque la demanda alimentaria ha superado a la oferta. Como resultado, estas reservas están en su nivel más bajo desde 1970. Por ejemplo, se prevé que las reservas mundiales de cereales se reducirán 5% al cierre de la campaña agrícola de este año, con lo que alcanzarán los niveles más bajos de los últimos 25 años.

Petróleo caro. "El alto costo de los energéticos inevitablemente incrementa los costos de producción de alimentos a lo largo de la cadena agroindustrial", comenta Felipe Torres Torres. Un caso: algunos fertilizantes como el superfosfato triple y el cloruro de potasio valen 160% más de lo que valían el año pasado. Ya ni hablar de que el costo que implica transportar los alimentos a los países importadores se duplicó, gasto que por supuesto se refleja en el precio al consumidor.

Los biocombustibles. El aumento sin precedentes en el precio del petróleo ha motivado el desarrollo de biocombustibles, elaborados a partir de productos que eran destinados como alimento o forraje para ganado, como sustitutos viables de los derivados del crudo.

Así, la creciente demanda de algunos productos agrícolas, tales como azúcar, maíz, yuca, semillas oleaginosas y aceite de palma para el mercado emergente de los biocombustibles, constituye uno de los principales motivos del encarecimiento de los alimentos.

En 2007, animados por los altos precios del maíz, los agricultores estadunidenses aumentaron 18% sus plantaciones del grano, algo que sólo pudo lograrse al sacrificar superficies destinadas a la soja y al trigo, lo que repercutió en una menor producción de estos últimos, con el correspondiente aumento de precio. También en 2007, en la Unión Europea 60% de la producción de aceite de colza (oleaginosa que produce aceite comestible de excelente calidad) se destinó a fabricar biodisel (equivalente a 70% del comercio mundial de este producto).

En fechas recientes, Estados Unidos anunció que destinaría 35% de sus granos de maíz a la producción de etanol. Así, para 2008, el 30% de la cosecha de maíz estadunidense se destinará a la generación de etanol (algo así como 12% de la producción mundial del grano).

Campo abandonado. Para muchos, una política agropecuaria fallida es en buena medida la culpable de la actual crisis alimentaria que comienzan a padecer por lo menos 40 países, los cuales son dependientes de las importaciones de los alimentos.

El razonamiento era: "Si podemos comprar a un precio barato la comida que consumimos, ¿para qué producir alimentos?". De acuerdo con algunos especialistas, el resultado fue que la producción de alimentos dejó de ser una prioridad y una responsabilidad del Estado, y por esta causa se abandonó el campo a los vaivenes de la oferta y la demanda.

Por otra parte, Felipe Torres Torres señala: "En México la crisis nos afecta en el sentido de que dependemos de las importaciones de más de un tercio del total de los alimentos que

consumimos. Y en algunos productos básicos el problema es mucho mayor, por ejemplo, importamos cerca del 70% de los requerimientos de arroz, del 30% de maíz, del 50% de trigo, de más del 90% de oleaginosas para la alimentación del ganado, necesario en la producción de carne, leche y huevo".

De acuerdo con Torres Torres, coordinador del libro *Seguridad alimentaria: seguridad nacional*, a la agricultura mexicana se le relegó de las prioridades del desarrollo económico nacional. Así, con la producción desmantelada, sin sistemas de crédito especial al campo y privilegiando cultivos de exportación –que beneficiaron a los productores más ricos–, se provocó un abandono de la actividad por parte de la población campesina. Los campesinos migraron y dejaron de producir, inclusive para el autoconsumo: "Se abandonó la investigación para el campo, que ocasionó no contar con semillas mejoradas o fertilizantes, lo que ha repercutido en los niveles de productividad, en los costos y en la imposibilidad de competir en precios con dos de las potencias agrícolas más poderosas, como son Canadá y Estados Unidos, con quienes realizamos más del 80% de nuestro comercio agrícola", sentencia el investigador.

A lo anterior se suman otros factores coyunturales, como el cambio en los patrones de consumo de los países subdesarrollados, el incremento en el consumo y el desarrollo económico en dos de las economías emergentes más importantes del mundo: India y China (en 1980 un chino consumía una media de 20 kilos de carne al año, ahora consume 50), y la especulación, en la que los grandes comerciantes hacen compras de cobertura y los pequeños acumulan reservas para protegerse.

Los frutos amargos

En algunos países, desde África occidental hasta Asia meridional, ya se han presentado disturbios generados por la escasez de alimentos. Millones de personas en el mundo han tenido que elegir entre dos opciones (las únicas, porque no comer no es una elección): comprar menos alimentos o comprar alimentos más baratos y menos nutritivos.

Un incremento aún mayor en los precios de los alimentos provocaría desabastos temporales en productos que son de consumo masivo, presiones para comprar o dejar de vender determinados productos, chantajes o negociaciones entre países para obtener ventajas políticas o estratégicas por la vía de los alimentos, así como deterioro en los niveles nutricionales entre la población y, en las naciones más vulnerables, hambrunas localizadas regionalmente.

Sin embargo, según Torres Torres, si avanza el incremento de precios y no mejora a corto plazo el poder adquisitivo, se pueden unir otros fenómenos, como la profundización de la crisis económica y el incremento de la pobreza (agudizada por la disminución del envío de remesas que se destinan a gastos de consumo), lo que se convertiría en un problema de seguridad nacional".

En México quizá todavía no vivimos la crisis alimentaria con todo lo que significan estas palabras, pero sí estamos enfrentando problemas en los precios, así como de oferta y demanda de alimentos que pueden repercutir gravemente en la economía y en el bienestar general.

La oportunidad

En un programa reciente sobre la crisis alimentaria, el periodista Javier Solórzano le preguntaba a León Bendesky, economista e investigador de la UNAM, si los mexicanos tendríamos que modificar nuestra dieta en función del nuevo escenario. El especialista contestó: "No. Debemos tener políticas económicas. No le vamos a decir a la gente que ahora no coma tortilla".

Acciones gubernamentales en apoyo a la economía familiar

El pasado 25 de mayo de 2008, el presidente Felipe Calderón presentó una serie de acciones en apoyo a la economía familiar sustentadas en tres ejes:

Medidas orientadas a facilitar el abasto y el acceso de los consumidores mexicanos a los mejores precios de alimentos en el mercado internacional. Destaca el acuerdo entre la industria alimentaria y las tiendas de autoservicio para evitar alzas abruptas de precios de alimentos básicos, así como la integración de una canasta alimentaria a precios accesibles.

Medidas orientadas a impulsar la producción de alimentos y aumentar la producción del campo. Destaca la comercialización de fertilizantes a precio accesible para los productores, así como la tecnificación del riego y el apoyo a los productores para la compra de maquinaria y equipos.

Medidas orientadas a proteger el ingreso y fortalecer la economía de las familias más pobres. Entre otras acciones, Diconsa integrará una reserva estratégica de maíz y seguirá comercializando productos alimenticios a precios accesibles para las zonas más pobres del país; a su vez, Liconsa mantendrá el precio de la leche en 4 pesos. De igual forma, el gobierno federal seguirá apoyando a todos los mexicanos con respecto al precio de la gasolina, diesel y gas LP.

Fuente http://www.presidencia.gob.mx/prensa/?contenido=35795

Así entonces, la solución no la tenemos los consumidores, es necesario aplicar medidas desde las altas esferas gubernamentales y de la iniciativa privada, como las que se comprometieron a aplicar los gobiernos asistentes a la Conferencia de Alto Nivel sobre la Seguridad Alimentaria Mundial, llevada a cabo en Roma el pasado 5 de junio:

1. Aumentar la donación de alimentos para los países en desarrollo, en particular "los menos adelantados", y que enfrentan problemas más que serios por la crisis.

2. Hacer frente a los golpes a la agricultura debido al cambio climático, mediante la construcción de sistemas de defensa contra la sequía y las inundaciones.

3. Apoyar de manera inmediata la producción y el comercio agrícolas, a través de políticas que fomenten la seguridad alimentaria para toda la población.

4. Instar a la comunidad internacional, incluido el sector privado, a intensificar de manera considerable la inversión en el terreno de la ciencia y la tecnología para la alimentación y la agricultura.

5. Estudiar y afrontar los desafíos y oportunidades que plantea el uso de biocombustibles.

> "En México quizá todavía no vivimos la crisis alimentaria con todo lo que significan estas palabras, pero sí estamos enfrentando problemas en los precios, así como de oferta y demanda..."

Paradójicamente, los alimentos caros representan la oportunidad de reestructuración: la FAO señala que "el alza de los precios de los alimentos no sólo representa una amenaza para millones de personas pobres, sino también una oportunidad para que los pequeños agricultores aumenten su producción, pero necesitan recibir ayuda".

La teoría es que con el auge actual del precio de los productos es posible percibir un aumento de los ingresos públicos y del sector privado en los países exportadores. El desafío está en que este excedente sea distribuido de la mejor manera para estimular, a corto y largo plazos, la productividad agrícola.

¿Se aplicarán estas medidas? Por lo pronto, nos quedamos con la última parte de la declaración firmada por los participantes en la Conferencia de Alto Nivel sobre La Seguridad Alimentaria Mundial: "Estamos firmemente resueltos a utilizar todos los medios para mitigar el sufrimiento ocasionado por la crisis actual, a estimular la producción de alimentos y a incrementar la inversión en agricultura, a afrontar los obstáculos para el acceso a la alimentación... Nos comprometemos a eliminar el hambre y a garantizar hoy y el día de mañana alimentos para todos".

Fuentes Entrevista con Felipe Torres Torres, investigador del Instituto de Investigaciones Económicas de la UNAM • Documento, *Aumento de los precios de los alimentos: hechos, perspectivas, impacto y acciones requeridas*, publicado por la FAO, en abril de 2008, para la Conferencia de Alto Nivel sobre la Seguridad Alimentaria Mundial • Periódico *El País*, 3 de junio de 2008 • www.fao.org • www.un.org

Papas
fritas envasadas

Las papas fritas envasadas se obtienen de papas lavadas, peladas, cortadas y fritas en aceite. El mercado nacional ofrece este producto en distintos tamaños y texturas: con sal, con chile, con limón y sal, y de distintos sabores como queso o adobo (derivados de la adición de diversos ingredientes), entre otros. Sin embargo, estrictamente, **¿qué contienen las papas fritas, además de aceite y sal?** Acompáñenos a descubrirlo.

En la actualidad, las papas fritas envasadas son la botana favorita de todo el mundo, lo que explica la demanda tan alta que estos productos tienen. De hecho, el alto consumo de papas fritas ha dado origen a la fabricación de otros productos que no son estrictamente papas fritas, pues están elaborados a base de harina de papa y puestos en empaques que cuidan más la presentación del producto (rebanadas más enteras).

Qué contienen

De acuerdo con los resultados obtenidos en el presente estudio de calidad, las papas fritas son productos salados y muy energéticos, por cada 100 gramos proporcionan entre 489 a 587 kilocalorías, esto debido a su contenido de grasa (entre 23% y 40%) e hidratos de carbono (entre 50% y 60%), aunque también aportan otros nutrientes como proteína vegetal (de 6% a 8%) y sal (entre el 0.2% y el 1.9%, según la marca).

El estudio

En el estudio se evaluaron 26 papas fritas envasadas y cuatro productos de harina de papa, todos correspondientes a los que sólo contienen sal. Para el análisis se tomaron muestras de diferentes lotes en distintos puntos de venta. El estudio también incluyó el análisis de papas fritas a granel para informar sobre su calidad. Cada producto se sometió a las pruebas que a continuación se indican.

Composición. Se determinaron los contenidos de proteína, grasa, carbohidratos, así como el aporte calórico de los productos; también se verificó el tipo de grasa utilizada en su fabricación, esto último debido a que el consumo excesivo de grasas se ha relacionado con el aumento del riesgo de padecer obesidad y enfermedades coronarias.

El grado de riesgo puede variar dependiendo del tipo y nivel de consumo de ácidos grasos, así como del porcentaje de energía que aporta el total de las grasas. Según recomiendan expertos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS): "Las personas activas que se encuentran en equilibrio energético pueden recabar de las grasas alimentarías hasta 35% de su aporte energético total, si su aporte de ácidos grasos esenciales y de otros nutrientes es suficiente, y si el nivel de ácidos grasos saturados no supera el 10% de la energía que consumen".

Por ejemplo, si se considera una dieta de 2,000 kcal al día, el contenido de grasa no debe ser mayor a 78 gramos (35%), y de éstas, no debe haber más de 22 gramos de grasas saturadas (10%). **En el estudio encontramos productos que proporcionan más de 50% de la recomendación emitida por los expertos (vea las tablas), lo que se considera un aporte muy alto para provenir de un solo producto.**

Contenido de sodio. La Organización Mundial de la Salud recomienda no consumir más de seis gramos de sal al día (2,400 mg de sodio), por lo que se consideró necesario consignar en las tablas de resultados el aporte que proporcionan los productos analizados.

Tendencia a la rancidez. Para determinar el grado de oxidación del aceite (rancidez) que contienen las papas fritas, se determinó el índice de peróxidos. La oxidación del aceite aumenta con la temperatura de la fritura y la exposición del producto al aire y a la luz. En el estudio se consideraron como de baja tendencia a la rancidez los productos con valores menores a 4 meq / kg, con tendencia media los que estuvieron entre 4 y 8 meq / kg, y con tendencia alta los que tuvieron más de 9 meq / kg.

Calidad sanitaria. Para comprobar la inocuidad del producto, se determinó la ausencia de microorganismos patógenos y de microorganismos indicadores de manejo sanitario deficiente.

Información al consumidor. Se verificó que todas las muestras estuvieran debidamente etiquetadas e incluyeran información sobre su contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador y lote. También se evaluó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.

Resultados

Las tablas anexas muestran los resultados de la evaluación del etiquetado, contenido neto, contenido de sal, grasa (y de éstas, cuántas son saturadas), aporte calórico, tendencia a la rancidez y precio promedio por 100 gramos de producto.

Tenga en cuenta que el aporte calórico por bolsa puede ser menor, ya que hay presentaciones con menor contenido, dependiendo de la marca (vea las tablas respectivas). Para calcular el precio del producto consignado en las tablas, se utilizó el costo promedio al adquirir el producto en el mercado.

“El consumo excesivo de productos procesados con aportes calóricos altos, como las papas fritas, puede contribuir al aumento de los índices de sobrepeso y obesidad en la población.”

Papas fritas

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Información al consumidor	Contenido de grasa promedio g / 100 g	Grasa saturada promedio g / 100 g	Aporte calórico promedio kcal / 100 g	Contenido de sal g / 100 g	Tendencia a la rancidez meq / kg	Costo por 100 g
Cape Cod / Papas fritas reducidas en grasa - 40% sin conservadores / EU / 680 g	Completa	22.9	1.9	506	0.8	8.5 [B]	$8.70
Chip's sal de mar/ Papas fritas / México / 170 g	Tuvo menos grasa de lo declarado.	30.5	13.9*	547	0.7	3.1 [A]	$13.24
Chip's sal / Papas freídas a mano / México / 85 g	Tuvo menos proteína y grasa de lo declarado.	31.9	14.4*	549	0.8	2.4 [A]	$13.50
Del Carrito / Papas fritas / México / 90 g	Tuvo menos proteína y más grasa de lo declarado.	32.5	14.4*	554	0.4	10.7 [C]	$8.90
Doris / Chicharrón de harina / México / 45 g	Su tabla nutrimental es errónea y también su denominación (indica chicharrón y envasan papas).	32.2	5.3	550	0.7	2.0 [A]	$17.78
Doris / Papas fritas / México / 65 g	No presenta lote ni caducidad. Tuvo más grasa de lo declarado.	29.4	4.9	543	0.7	6.1 [B]	$11.54
Granny Goose / Papas fritas / EU/ 175 g	Completa	37.6	11.1	581	1.3	1.9 [A]	$6.70
Granny Goose / Papas fritas onduladas / EU / 175 g	Completa	38.3	11.5	582	1.0	0.9 [A]	$6.60
JuliMoy / Papas con salsa / México / 50 g	No cumplen con el contenido neto, ya que tuvo hasta 7.8% menos de lo declarado.	28.9	2.7	531	0.8	9.1 [C]	$5.40
JulyMoy / Papas fritas saladas / México / 150 g	Tuvo menos grasa de lo declarado.	32.4	3.1	549	0.7	8.7 [B]	$7.70
Matracas / Papas fritas con sal / México / 40 g y 500 g	Completa	28.4	9.6	529	1.6	11.7 [C]	$6.15
Moy's / Papitas con salsa / México / 45 g	No cumplen con el contenido neto, ya que tuvo hasta 14.8% menos de lo declarado.	28.8	2.7	529	0.9	15.8 [C]	$5.60
O! Great Value / Papas fritas / EU / 180 g y 350 g	Tuvo más grasa de lo declarado.	38.2	13.3*	586	1.4	1.8 [A]	$7.20
O! Great Value / Papas fritas onduladas / EU / 350 g	Tuvo menos grasa de lo declarado.	34.2	15.2*	561	1.3	1.1 [A]	$5.30
Papas Ray / Papas fritas con sal / México / 150 g	Tuvo más grasa de lo declarado.	31.6	13.5*	551	0.6	2.0 [A]	$8.70
Productos Fritos / Papas fritas / México / 350 g	No cumplen con el contenido neto, ya que tuvo hasta 14.7% menos de los declarado. Tuvo menos grasa de lo declarado.	35.0	5.7*	564	0.2	4.4 [B]	$8.30
Ricapapa / Papas sabor natural / México / 500 g	No presenta lote ni caducidad.	39.6**	13.1*	587	0.4	1.6 [A]	$4.00
Rosti Papas / Papas fritas con sal / México / 85 g y 200 g	Tuvo más grasa de lo declarado.	31.0	13.1*	547	0.7	1.7 [A]	$12.10
Rosti Papas Estilo Casero / Papas fritas con sal - corte extra grueso / México / 180 g	Completa	29.6	12.4*	541	0.4	4.4 [B]	$11.10
Rufles / Papas fritas onduladas con sal / México / 170 g y 380 g	Tuvo menos proteína de lo declarado.	34.8	16.3*	567	1.5	2.5 [A]	$11.25
Sabritas Caseras / Papas fritas estilo casero / México / 160 g	Tuvo menos grasa de lo declarado.	20.7	10.0	499	1.2	2.5 [A]	$13.40
Sabritas Light / Papas fritas con sazonador reducidas en grasa Light sal menos grasa / México 117 g	Tuvo menos proteína de lo declarado.	24.7	11.4	518	1.9	1.6 [A]	$12.10

Normatividad

Para el presente estudio se emplearon las siguientes normas como referencia:

- **NOM-002-SCFI-1993.** Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI-1994.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.
- **Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.** Secretaría de Salud

Ficha técnica

Periodo del estudio:
18 de abril a 13 de junio de 2008
Periodo de muestreo:
18 de abril a 4 de junio de 2008
Marcas analizadas: 30
Pruebas realizadas: 7,774

Papas fritas *(continuación)*

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Información al consumidor	Contenido de grasa promedio g / 100 g	Grasa saturada promedio g / 100 g	Aporte calórico promedio kcal / 100 g	Contenido de sal g / 100 g	Tendencia a la rancidez meq / kg	Costo por 100 g
Sabritas Original / Papas fritas con sal / México / 170 g	Tuvo menos proteína y grasa de lo declarado.	28.8	13.8*	539	1.6	1.2 [A]	$11.50
Sabro Chips / Papas fritas con sal Clásicas / México / 150 g y 200 g	Tuvo más grasa de lo declarado.	33.4	13.9*	561	0.8	1.9 [A]	$10.80
Totis Pap's / Papas fritas con sal / México / 25g	Declara 0% colesterol cuando por su naturaleza no lo contiene. Tuvo menos proteína y grasa de lo declarado.	33.6	5.3	562	1.6	1.4 [A]	$9.90
Yake / Papas / México / No declara	No presenta contenido neto, lote, fecha de caducidad ni domicilio del fabricante.	31.1	2.6	544	0.4	11.1 [C]	$5.20

* Más de 50% de lo recomendado por la FAO / OMS para grasas saturadas.
** Más de 50% de lo recomendado por la FAO / OMS para grasas totales .

[A] Tendencia a la rancidez Baja
[B] Tendencia a la rancidez Media
[C] Tendencia a la rancidez Alta

Papas de harina de papa

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Información al consumidor	Contenido de grasa promedio g / 100 g	Grasa saturada promedio g / 100 g	Aporte calórico promedio kcal / 100 g	Contenido de sal g / 100 g	Tendencia a la rancidez meq / kg	Costo por 100 g
Lay's Brand / Hojuelas de papa con sal / México / 163 g	Tuvo menos proteína y grasa de lo declarado.	30.5	3.0	542	1.0	1.2 [A]	$10.70
Pringles mini / Snacks a base de papa - Botana crujiente de papa / EU / 23 g	Completa	30.4	8.6	545	1.1	12.6 [C]	$19.20
Pringles Original / Crujientes de papa / EU / 170 g	Tuvo menos grasa de lo declarado.	38.9**	11.2	586	0.8	2.4 [A]	$10.35
Pringles / Smart Flavors original reducida en grasa / EU / 145 g	La denominación no aparece en español. Tuvo menos grasa de lo declarado.	28.0	8.2	534	0.9	2.5 [A]	$11.70

* Más de 50% de lo recomendado por la FAO / OMS para grasas saturadas.
** Más de 50% de lo recomendado por la FAO / OMS para grasas totales.

[A] Tendencia a la rancidez Baja
[B] Tendencia a la rancidez Media
[C] Tendencia a la rancidez Alta

> El aire, la luz y el calor afectan negativamente al producto, así que debe conservarse a temperatura ambiente, alejado de los focos de luz y calor, y con su envase adecuadamente cerrado.”

Recomendaciones

- La exposición al aire, la luz y al calor afectan negativamente al producto, así que éste debe conservarse a temperatura ambiente, alejado de los focos de luz y calor, y con su envase adecuadamente cerrado.
- Por su alto contenido de kilocalorías, grasas y sal, no es recomendable su consumo frecuente, ni en grandes cantidades. Las personas con sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial y diabetes, deben evitarlas.
- Si bien es cierto que el consumo excesivo de productos procesados con aportes calóricos altos, como las papas fritas, pueden contribuir al aumento de los índices de sobrepeso y obesidad, no hay que olvidar que es importante tener actividad física y llevar un régimen alimenticio con el consumo de los niveles apropiados de alimentos nutritivos, así como una dieta que contribuya a lograr un equilibrio energético y un peso normal dentro del estándar peso/talla.
- Tenga en cuenta que el aporte calórico de la papa varía de acuerdo con su preparación culinaria, por ejemplo, **100 g de papa cocida aportan alrededor de 100 kilocalorías, mientras que 100 g de papa frita proporcionan alrededor de 500 kilocalorías.** Vigile su ingesta de papas fritas.
- Aunque las papas fritas se consumen como botana, es importante considerar que es uno de los alimentos que contienen acrilamida (vea el recuadro Acrilamida).
- Antes de adquirir estos productos, verifique la fecha de caducidad. Asegúrese de que los envases se encuentren bien cerrados y en perfectas condiciones.

Fotos José Rodríguez

Acrilamida

- Es una sustancia potencialmente cancerígena que se forma cuando los alimentos ricos en hidratos de carbono se someten a altas temperaturas, aunque tiene poco tiempo que la comunidad científica habla de las repercusiones de esta sustancia en la salud del ser humano.
- Algunos estudios realizados en Suecia durante 2002 revelaron la presencia de acrilamida cuando las papas y cereales se fríen u hornean.
- La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), junto con la Organización Mundial de la Salud (OMS), están preocupadas por conocer la presencia de la acrilamida en los alimentos, con el propósito de intentar reducirla.
- En diciembre de 2005, el Comité Mixto FAO/OMS de expertos en Aditivos alimentarios (JECFA) evaluó los riesgos a la salud que provocan varios contaminantes químicos, entre ellos la acrilamida.
- Se han realizado numeroso estudios para conocer la presencia de acrilamida en los alimentos, como papas fritas, papas congeladas, tostadas, leche en polvo, cacahuates y galletas, entre otros. Los valores encontrados van desde 30 hasta 3,100 microgramos por kilogramo.
- Según fuentes bibliográficas, los contenidos medios en mg/kg de acrilamida en los alimentos que en mayor medida la contienen, son, en orden decreciente: galletas, tostadas (0.42), cereales de desayuno (0.3), café (0.2), bollería (0.11), pan (0.05) y cacao en polvo (0.07).
- Los contenidos de acrilamida en las papas fritas analizadas por consumereroski en el año 2005 son similares a los publicados en medios especializados de otros países europeos. En este análisis se encontró una media de 0.46 mg/kg.
- La OMS ha cifrado la ingesta peligrosa de acrilamida en 0.1 miligramos al día por cada kilo de peso de la persona que la consume. Así, en una persona de 70 kilos, la dosis sería nociva a partir de 7 miligramos al día durante largos periodos, lo que equivale a consumir a diario casi 15 kilos de las papas fritas que contienen mayor cantidad de acrilamida.

Conclusiones

- La principal conclusión es que estos productos aportan muchas kilocalorías. Conviene saber que 100 gramos de papas fritas aportan más calorías que muchos otros alimentos, como arroz, legumbres o verduras, por lo que se recomienda que su consumo no sustituya a estos productos en la dieta habitual.
- En la elaboración de papas fritas por lo general se usan aceites vegetales. A pesar de ello, se encontraron productos con alto contenido de grasas saturadas, las que se relacionan con enfermedades cardiovasculares. Las marcas con más grasas saturadas son **Chips sal**, **Del carrito**, **Sabritas Original**, **O! Great Value**, **Rufles** y **Sabrochips**.
- En cuanto a contenido de grasa, hay variantes entre las marcas: las papas fritas con menos contenido de grasas (entre 20% y 25%) son las marcas **Cape Cod**, **Sabritas caseras** y **Sabritas Light**; las más grasosas (contienen entre 38% y 40%) **Granny Goose**, **O! Great Value** y **Ricapapa.**
- También se encontraron productos que por proceso parecen papas fritas, pero son elaborados con diversos ingredientes como papa deshidratada, aceite vegetal, almidón, harina de arroz y dextrosa. Un ejemplo de lo anterior son las marcas **Lay´s** y **Pringles.**
- En cuanto a la información ostentada en las etiquetas, se encontraron productos que no cumplieron con los contenidos netos, y fueron las marcas **Julimoy**, **Moy´s** y **Productos fritos,** así como aquellos que tuvieron falla en la declaración de los contenidos de proteína y grasa (vea las tablas de resultados).
- Con respecto a la sal, encontramos que para satisfacer los distintos gustos del consumidor, la adición de ésta varía entre las diversas marcas: la marca **Sabritas Light** es la que más contiene; la que menos es la marca **Productos Fritos.**
- En relación con los productos a granel (papas callejeras), los fabricantes no tienen control sobre los ingredientes que adicionan, por lo que varias de estas papas tienen alto contenido de grasa, además de ser las que presentan mayor tendencia a la rancidez, lo que demuestra que reutilizan el aceite. **Recuerde que un aceite recalentado puede formar sustancias nocivas con posibles riesgos para la salud.**
- En ningún caso se detectaron microorganismos patógenos que representaran riesgo para la salud.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2060 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

Foto Luis G. Hernández

PEDIATRÍA

Ana María Baltazar Ramos y Celia Palacios Suárez*

El primer cumpleaños es una experiencia que el pequeño debe recordar gratamente; aquí te decimos cómo hacer para que tanto él como tú lo disfruten al máximo

Su primera fiesta de cumpleaños

Ganar Salud

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud

La revista que **te cuida**

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Belleza • Del siglo XXI • En Pareja • Medicina del deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

Compu

tadoras

de escritorio

Siempre en evolución, las nuevas computadoras y sus programas hacen necesario actualizar nuestro conocimiento para seleccionar el modelo más conveniente. Este estudio **le informa** acerca del nivel de desempeño (potencia de cómputo) que ofrecen los equipos analizados en distintas situaciones, así como las funciones y características que **usted debe considerar** al momento de adquirir el equipo más útil de acuerdo con sus necesidades, de modo que no tenga que hacer un **desembolso** extra por funciones que probablemente no utilizará.

Con respecto a los nuevos sistemas operativos, a pesar de que el sistema Microsoft Windows® Vista lleva año y medio en el mercado, existen usuarios que aún prefieren adquirir sus equipos con la versión anterior –más estable y menos demandante en potencia de cómputo–: el Microsoft Windows® XP.

Para quien elige otra opción, siguen evolucionando distintas versiones del sistema operativo Linux, pero todavía no son tan recomendables para usuarios con conocimientos básicos en cómputo. En comparación, el sistema operativo de las computadoras Apple®, el Mac OS® X Leopard, ofrece sencillez y estabilidad, además de que es posible instalar en estas computadoras otro sistema operativo, como el Microsoft Windows® XP.

El estudio

Se analizaron computadoras de escritorio con sistema operativo Microsoft Windows® Vista en sus versiones Starter, Home Basic, Home Premium y Business, y una computadora con Microsoft Windows® XP Professional; también se analizaron equipos que utilizan el sistema operativo Apple Mac OS® X 10.5 Leopard.

Con el propósito de orientarle mejor acerca del desempeño ofrecido por los modelos analizados, hemos dividido nuestro análisis en dos grupos. En el primer grupo se encuentran los de uso básico, que son los equipos diseñados para realizar casi exclusivamente las aplicaciones productivas más comunes, como son: procesador de textos, hoja de cálculo, presentaciones, navegación por internet y juegos que no inclu-

Ficha técnica

Fecha de realización del estudio:
10 de marzo a 10 de junio de 2008
Periodo del muestreo:
1 de abril a 3 de junio de 2008
Marcas / modelos analizados:
12 / 29
Núm. total de pruebas / ensayos:
145 / 5075

yan secuencias gráficas complejas (ajedrez, solitario, etcétera).

En el grupo de desempeño medio ubicamos los equipos que además de proporcionar la funcionalidad básica descrita anteriormente, permiten realizar multimedia (grabar música digital en formato MP3, reproducir películas en DVD, crear películas caseras con efectos y títulos, alterar de manera divertida sus fotos digitales, etc.), disfrutar de juegos con gráficos más demandantes (simuladores de vuelo y de carreras, etc.) y diseño a nivel semiprofesional en fotografía, video y arquitectura.

Por último, separamos tres equipos que cuentan con tarjetas aceleradoras de video de última generación con 512 MB de memoria de video, muy útil si usted es un entusiasta de los juegos o del diseño gráfico semiprofesional.

Cada uno de los 29 modelos de 12 marcas se sometió a cinco pruebas descritas a continuación.

Desempeño para multimedia. Se valoraron aspectos que impactan la rapidez de aplicaciones como juegos, reproducción y compresión de música digital y video, acceso a información en enciclopedias multimedia, etcétera.

Aplicaciones de productividad. Se evaluó el desempeño al operar programas como Microsoft Word®, Excel®, PowerPoint® e Internet Explorer®, y la creación de contenido web para internet.

Aplicaciones gráficas demandantes. Se determinó el poder de procesamiento del sistema gráfico que apoya el uso de programas profesionales de edición de audio y video digital, edición fotográfica profesional y diseño asistido por computadora (CAD). Los equipos calificados como excelentes en esta prueba ofrecen la capacidad de usar este tipo de programas, pero sólo a nivel semiprofesional.

Características y atributos. La tabla respectiva le informa sobre las diversas características, atributos y precios asociados para cada modelo de computadora.

Información al consumidor. En cuanto a instructivos y garantía, todos los modelos analizados cumplieron con la normatividad.

Normatividad y métodos de prueba

- **NOM-024-SCFI-1998.** Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
- **NOM-019-SCFI-1998.** Seguridad de equipo de procesamiento de datos.
- **NOM-008-SCFI-2002.** Sistema general de unidades de medida.
- **Programas de Prueba para la medición del desempeño en computadoras (Benchmark):** SYSmark® 2004 SE de BAPCO, PCmark® 2005 de Futuremark y Cinebench® R10 de Maxon.

Pase a la 80 ▶

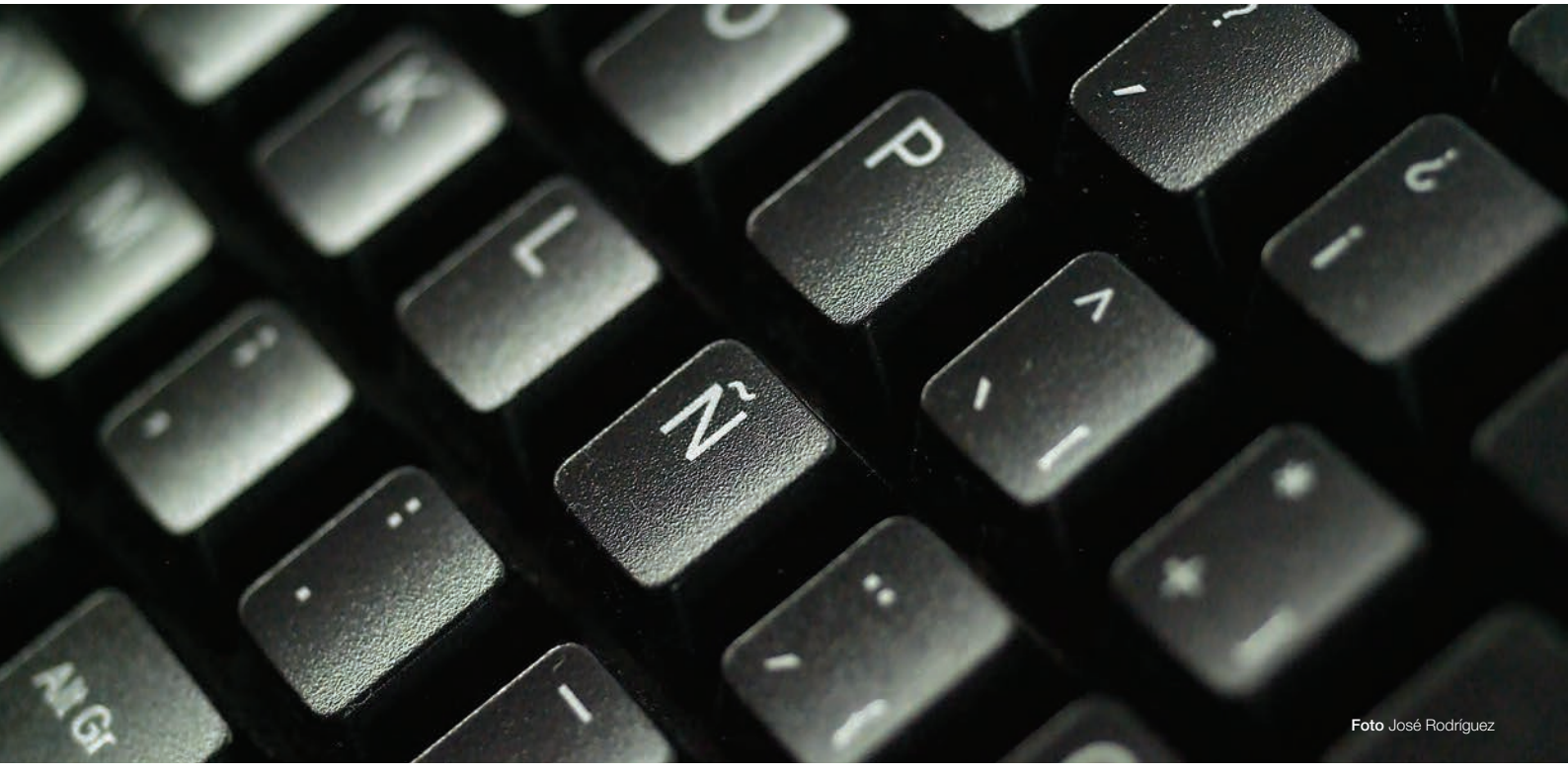


Foto José Rodríguez

Computadoras de desempeño medio para entusiastas en diseño gráfico y juegos*

Marca / Modelo / País de origen	Procesador y velocidad / Memoria RAM / Disco duro / Tamaño monitor LCD	Aplicaciones de productividad	Multimedia	Aplicaciones gráficas demandantes	Evaluación global	Ciudad de México y	
						Precio mínimo o único	Tienda
Hewlett Packard / Pavilion Elite m9160la / China	Intel Core 2 Quad Q6600 2.4 GHz 3 GB / 500 GB / 24'' (rota 90 grados)	E	E	E	**E**	27,999	Sams Club
Lanix / Titan Alpha 4020 ** / México	Intel Core 2 Duo E8400 3.0 GHz / 3 GB / 160 GB / 22''	E	E	E	**E**		
Sony / Vaio VGC-LT18ME / China	Intel Core 2 Duo T7500 2.20 GHz 2 GB / 320 GB / 22''	E	E	E	**E**	28,999	Sears

Computadoras de desempeño medio

Marca / Modelo / País de origen	Procesador y velocidad / Memoria RAM / Disco duro / Tamaño monitor LCD	Aplicaciones de productividad	Multimedia	Aplicaciones gráficas demandantes	Evaluación global	Ciudad de México y	
						Precio mínimo o único	Tienda
Apple / iMac A1224 2.4 GHz / China	Intel Core 2 Duo 2.4 GHz / 1 GB / 320 GB / 20" (monitor LED)	E	E	E	**E**	16,299	Office Max
Hewlett Packard / Pavilion Elite m9150la / China	Intel Core 2 Duo E4500 2.2 GHz / 2GB / 500 GB / 22'' (rota 90 grados)	E	E	E	**E**	17,559	Centro de Cómputo LPV
Hewlett Packard / Pavilion slimline s3345la / China	Intel Core 2 Duo E4500 2.2 GHz / 2 GB / 500 GB / 19''	E	E	E	**E**	14,999	Fábricas de Francia y Liverpool
Dell / Inspiron 530S / China	Intel Core 2 Duo E4500 2.20 GHz / 1 GB / 160 GB / 19"	E	E	MB	**E**	9,378	Dell México (www.dell.com.mx)
Gateway / GT3248m / China	Intel Core 2 Duo E4500 2.2 GHz / 2 GB / 500 GB / 22''	E	E	MB	**E**	12,299	Office Max
Hewlett Packard / Pavilion a6330la / China	Intel Core 2 Duo E4500 2.2 GHz / 2 GB / 500 GB / 19''	E	E	MB	**E**	10,750	Compucity
Apple / iMac A1224 2.0 GHz / China	Intel Core 2 Duo 2.0 GHz 1 GB / 250 GB / 20" (monitor LED)	E	MB	MB	**MB**	13,649	Lumen Mac Inside
Dell / Optiplex 740 / China	AMD Athlon 64 X2 BE2300 1.9 GHz / 1 GB / 80 GB / 19''	MB	MB	MB	**MB**	11,499	Dell México (www.dell.com.mx)
Acer / Aspire AM1610 - SD4500A / China	Intel Core 2 Duo E4500 2.2 GHz / 2 GB / 250 GB / 19''	MB	B	MB	**MB**	9,721	Acer Computec México
Blue Light / Ebony 804 / Estados Unidos	AMD Athlon 64 X2 3600+ 1.9 GHz / 2 GB / 250 GB / 22''	MB	MB	Ocasional	**MB**		
Gateway / GT3086m / China	AMD Athlon 64 X2 4200+ 2.2 GHz / 1 GB / 500 GB / 22''	MB	MB	Ocasional	**MB**		
Gateway / GT3078m / China	Intel Pentium D E2180 2.0 GHz / 1 GB / 320 GB / 19''	MB	MB	Ocasional	**MB**	8,998	Wal Mart
Lanix / Titan Alpha 4030 / México	Intel Pentium D E2180 2.0 GHz / 1 GB / 80 GB / 19''	MB	MB	Ocasional	**MB**	9,675	Corporativo Lanix

Precios levantados del 15 de mayo al 6 de junio de 2008

Zona metropolitana		León				Monterrey			
Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
30,999	El Palacio de Hierro					30,899	Liverpool		
						28,999	Sanborns		

* Incluyen tarjeta aceleradora de gráficos con 512 MB de memoria de video. ** Tiende a calentarse en exceso sin llegar a ser grave **E**= Excelente **MB**= Muy Bien **B**= Bien **R**= Regular

Zona metropolitana		León				Monterrey			
Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
17,979	Liverpool					17,979	Liverpool	18,353	Microplus
19,249	Sears	19,169	Liverpool			19,169	Liverpool		
		14,999	Liverpool			14,999	Liverpool		
		9,700	Unicomp						
14,999	El Palacio de Hierro					14,149	Liverpool	14,999	El Palacio de Hierro
12,900	Centro de Cómputo Plaza	11,000	Unicomp	12,490	Jet Computación				
14,599	Office Max								
						9,429	Microplus	9,649	Técnica Aplicada Nacional
		10,975	Unicomp						
8,999	Office Max	9,250	Unicomp			8,998	Wal Mart		
		8,600	Unicomp						

Computadoras de desempeño medio *(continuación)*

Marca / Modelo / País de origen	Procesador y velocidad / Memoria RAM / Disco duro / Tamaño monitor LCD	Aplicaciones de productividad	Multimedia	Aplicaciones gráficas demandantes	Evaluación global	Ciudad de México y	
						Precio mínimo o único	Tienda
Lenovo / ThinkCentre A61e 6449-12S / México	AMD Athlon 64 X2 BE2350 2.1 GHz / 1 GB / 160 GB / 19''	MB	MB	Ocasional	**MB**		
Hewlett Packard / Pavilion a6300la / China	Intel Pentium D E2140 1.6 GHz 2 GB / 320 GB / 19''	MB	MB	No apta	**B**	9,995	Chedraui
Acer / Aspire AL5100 - SD4000A / China	AMD Athlon 64 X2 4000+ 2.1 GHz / 1 GB / 250 GB / 19''	MB	B	Ocasional	**B**	8,639	Acer Computec México
Apple / mac mini A1176 2.0 GHz / China	Intel Core 2 Duo 2.0 GHz / 1 GB / 120 GB / No incluye monitor/teclado/ratón	MB	B	Ocasional	**B**		Mac Store
Hewlett Packard / Pavilion a6311la / China	AMD Athlon 64 X2 BE2300 1.90 GHz / 1 GB / 500 GB / 19''	MB	B	No apta	**B**		Sams Club
Hewlett Packard -Compaq / Presario SR5320la / China	Intel Pentium D E2140 1.6 GHz / 1 GB / 500 GB / 19''	MB	B	No apta	**B**		

Computadoras de uso básico

Marca / Modelo / País de origen	Procesador y velocidad / Memoria RAM / Disco Duro / Tamaño monitor LCD	Aplicaciones de productividad	Multimedia	Aplicaciones gráficas demandantes	Evaluación global	Ciudad de México y	
						Precio mínimo o único	Tienda
Lanix / Titan Alpha 4030 / México	Intel Celeron D E1200 1.6 GHz / 1 GB / 80 GB / 17''	MB	B	No apta	**B**	9,097	Corporativo Lanix
Acer / Aspire AM1100 - SS3800B / China	AMD Sempron 3800+ 2.2 GHz / 512 MB / 150 GB / 19''	MB	R	No apta	**R**	6,783	Acer Computec México
eMachines / L3072 / China	AMD Sempron LE 1200 2.1GHz / 512 MB / 80 GB / 15.4''	B	R	No apta	**R**	5,998	Bodega Aurrerá
Acer / Aspire AM1610 - B1318B / China	Intel Celeron 430 1.80 GHz / 512 MB / 80 GB / 19''	B	R	No apta	**R**	9,111	Acer Computec México
Blue Light / One 712 / Estados Unidos	AMD Athlon 64 3200+ 2.2 GHz / 512 MB / 80 GB / 15" CRT	B	R	No apta	**R**		
Dell / Vostro 200 / China	Intel Celeron 420 1.60 GHz / 1 GB / 80 GB / 19''	B	R	No apta	**R**	13,600	Dell México (www.dell.com.mx)
Spectra / Slimtech 1.5 / México	Intel Celeron 215 1.33 GHz 1 GB / 160 GB / 15.4''	B	No apta	No apta	**R**		

E= Excelente **MB**= Muy Bien **B**= Bien **R**= Regular

Precios levantados del 15 de mayo al 6 de junio de 2008

Zona metropolitana		León				Monterrey			
Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
11,599	Sears	9,750	Unicomp	11,599	Sears	9,084	Microplus	11,599	Sears y Dorians
		8,290	Jet Computación	9,010	Unicomp	8,452	Microplus	8,723	Técnica Aplicada Nacional
10,489	Lumen Mac Inside					9,774	Microplus		
		9,920	Unicomp	11,998	Sams Club	11,000	Centdiag		

Zona metropolitana		León				Monterrey			
Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
		7,800	Unicomp			5,458	Centdiag	7,417	Microplus
5,999	Wal Mart	5,998	Bodega Aurrerá	5,999	Wal Mart	5,999	Wal Mart		
		6,999	Soriana	7,400	Unicomp				
		7,400	Unicomp						

* No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

Nota: Las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro las podrá consultar llamando al 5568-8722 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01-800-468-8722. Para cualquier duda envíe un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Atributos de computadoras de escritorio

				Varios										Puertos					
Marca / Modelo	**Sistema Operativo**	**Resolución de la pantalla / conectores / otros**	**Unidad óptica**	**a1**	**a2**	**a3**	**a4**	**a5**	**a6**	**a7**	**a8**	**a9**	**a10**	**b1**	**b2**	**b3**	**b4**	**b5**	**b6**
Acer / Aspire AL5100-SD4000A	Windows Vista Premium	1440 x 900 / HDMI, DVI	DVD±R/RW + DL, CD-R/RW		**C**							✔	✔ TT	6	2		✔	✔	
Acer / Aspire M1610-B1318B	Windows Vista Basic	1440 x 900 / VGA	DVD±R/RW + DL, CD-R/RW									✔	✔	7	1				
Acer / Aspire M1100-SS3800B	Windows Vista Basic	1440 x 900 / VGA	DVD±R/RW + DL, CD-R/RW									✔	✔	7	1				
Acer / Aspire M1610-SD4500A	Windows Vista Premium	1440 x 900 / VGA	DVD±R/RW + DL, CD-R/RW									✔	✔	7	1				
Apple / iMac A1224 2.4 GHz	Mac OS X	1680 x 1050 / no aplica / CPU integrado al monitor	DVD±R/RW + DL, CD-R/RW	✔	**D**	✔	✔	**I**						5	1		✔		
Apple / iMac A1224 2.0 GHz	Mac OS X	1680 x 1050 / no aplica / CPU integrado al monitor	DVD±R/RW + DL, CD-R/RW	✔	**D**	✔	✔	**I**						5	1		✔		
Apple / mac mini A1176 2.0 GHz	Mac OS X	No incluye monitor / teclado/ ratón	DVD±R/RW + DL, CD-R/RW		**B**	✔		**I**						4	1		✔		
Blue Light / Ebony 804	Windows Vista Home Premium	1024 x 768 / VGA, DVI	DVD±R/RW, CD-R/RW					**I**				✔	✔	5	1		✔		
Blue Light / One 712	Windows Vista Starter	1024 x 768 / VGA	DVD-ROM / CD-R/RW					**E**						4			✔		
Dell / Vostro 200	Windows Vista Basic	1280 x 1024 / VGA	DVD-ROM / CD-R/RW					**E**		✔				6					
Dell / Inspiron 530s	Windows Vista Premium	1280 x 1024 / VGA	DVD-ROM / CD-R/RW					**E**		✔				6					
Dell / Optiplex 740	Windows XP Profesional	1280 x 1024 / VGA	DVD-ROM / CD-R/RW											7					✔
eMachines / L3072	Windows Vista Starter	1280 x 800 / VGA	DVD-ROM / CD-R/RW					**E**		✔		✔	✔	6					
Gateway / GT3078m	Windows Vista Premium	1440 x 900 / VGA, HDMI	DVD±R/RW + DL, CD-R/RW					**E**		✔		✔	✔	6					
Gateway / GT3086m	Windows Vista Premium	1680 x 1050 / VGA, HDMI, por comp. de video y DVI	DVD±R/RW + DL, CD-R/RW		**C**			**E**		✔		✔	✔	6					
Gateway / GT3248m	Windows Vista Premium	1680 x 1050 / VGA, HDMI, por comp. de video y DVI	DVD±R/RW + DL, CD-R/RW					**E**		✔	✔	✔	✔	6		✔			✔
Hewlett Packard - Compaq / Presario SR5320la	Windows Vista Basic	1440 x 900 / VGA, DVI	DVD±R/RW + DL, CD-R/RW					**I**		✔		✔	✔	6	1				
Hewlett Packard / Pavilion a6300la	Windows Vista Basic	1440 x 900 / VGA, DVI-D	DVD±R/RW + DL, CD-R/RW					**I**		✔	✔	✔	✔	6					
Hewlett Packard / Pavilion a6311la	Windows Vista Premium	1440 x 900 / VGA, DVI-D	DVD±R/RW +DL, CD-R/RW					**I**		✔		✔	✔	6	2				
Hewlett Packard / Pavilion a6330la	Windows Vista Premium	1440 x 900 / VGA, DVI-D	DVD±R/RW +DL, CD-R/RW					**I**		✔	✔	✔	✔	6	2	✔			
Hewlett Packard/ Pavilion slimline s3345la	Windows Vista Premium	1440 x 900 / VGA, DVI-D	DVD±R/RW + DL, CD-R/RW					**I**	✔		✔	✔	✔	5	1	✔	✔	✔	
Hewlett Packard/ Pavilion Elite m9150la	Windows Vista Premium	1680 x 1050 / VGA, HDMI	DVD±R/RW + DL, CD-R/RW		**B**			**I**	✔		✔	✔	✔	6	2	✔	✔	✔	✔
Hewlett Packard/ Pavilion Elite m9160la	Windows Vista Premium	1920 x 1200 / VGA, HDMI	DVD±R/RW + DL, CD-R/RW		**B**			**I**	✔		✔	✔	✔	6	2	✔	✔	✔	✔

Atributos de computadoras de escritorio (continuación)

				Varios										Puertos					
Marca / Modelo	**Sistema Operativo**	**Resolución de la pantalla / conectores / otros**	**Unidad óptica**	**a1**	**a2**	**a3**	**a4**	**a5**	**a6**	**a7**	**a8**	**a9**	**a10**	**b1**	**b2**	**b3**	**b4**	**b5**	**b6**
Lanix / Titan Alpha 4030 (Celeron)	Windows Vista Basic	1280 x 720 / VGA	DVD-ROM / CD-R/RW					**E**		✔		✔		8					
Lanix / Titan Alpha 4030 (Pentium D)	Windows Vista Basic	1440 x 900 / VGA, DVI	DVD-ROM / CD-R/RW					**E**		✔		✔		8					
Lanix / Titan Alpha 4020	Windows vista Premium	1680 x 1050 / (2) VGA, DVI	DVD±R/RW + DL, CD-R/RW					**E**				✔		8	1	✔	✔		
Lenovo / Thinkcentre A61e 6449-12S	Windows Vista Business	1400 x 1024 / DVI, VGA	DVD±R/RW + DL, CD-R/RW											6					
Sony / Vaio VGC LT18ME	Windows Vista Home Premium	1680 x 1050 / no aplica / CPU integrado al monitor	DVD±R/RW + DL, CD-R/RW	✔	**B**		✔	**I**	✔	✔	✔	✔		5	1	✔			✔
Spectra / Slimtech 1.5	Windows Vista Basic	1280 x 800 / VGA	DVD-ROM / CD-R/RW					**I**				✔	✔	4					

Foto Archivo

Varios

a1 Webcam integrada
a2 Conectividad inalámbrica Wi-Fi: **A** = 802.11 a/b/g **B** = 802.11 b/g **C** = 802.11g **D** = 802.11g/n
a3 Conectividad inalámbrica Bluetooth
a4 Micrófono integrado para grabación de voz
a5 Incluye bocinas, **I** = Integradas a la pantalla **E** = Externas
a6 Teclado y ratón inalámbricos incluidos
a7 Módem
a8 Tarjeta sintonizadora de TV
a9 Ranuras para memorias flash tipo: SD, MS, MS Pro y xD
a10 Ranuras para memorias flash tipo: Multimedia Card (MMC), Smartmedia, Microdrive y CompactFlash I y II

Puertos

b1 Número de puertos USB
b2 Puerto Firewire (IEEE 1394)
b3 Salida de video S-Video
b4 Salida de video DVI
b5 Salida de audio/video HDMI
b6 Salida de audio/video RCA

Notas:

* Adicionalmente, todos los modelos cuentan con conector de red Ethernet RJ-45, teclado y ratón –excepto la mac mini de Apple.
* Todos los modelos ofrecen 1 año de garantía.
* El modelo Pavilion Elite m9160la de Hewlett Packard incluye reproductor de discos de alta definición Blu-ray y HD-DVD.
TT excepto Smartmedia, Microdrive y CF.
 excepto xD.

Foto archivo

Recomendaciones de uso

- Al adquirir programas para su computadora, asegúrese de que estén diseñados para trabajar en el sistema operativo de su computadora (Microsoft Windows®, Apple Mac OS® X, etc.). Verifique que su equipo cumpla con los requerimientos mínimos del programa.
- Para evitar errores en la instalación, o para darle mantenimiento a su equipo, revise el manual de usuario.
- La mayoría de los equipos ya no incluyen los discos de restauración necesarios en caso de que usted requiera reinstalar el sistema operativo y/o las aplicaciones originales, sin embargo, se le dará la opción de crear un juego de discos (CD-R's o DVD+R's) de respaldo. No olvide hacerlo para cuando tenga que reinstalarlos en caso de falla.
- Para proteger su equipo contra virus, es necesario que adquiera un programa antivirus; McAfee VirusScan y Norton AntiVirus, entre otros, son una buena opción. No olvide actualizarlo constantemente.
- Si piensa incrementar la memoria RAM instalada, consulte con un centro de servicio autorizado para que se instale la adecuada a su equipo.

Calificación del desempeño

A continuación explicamos cómo deben entenderse las calificaciones obtenidas por los equipos en las pruebas para evaluar su desempeño.

Excelente. Significa que el equipo permite trabajar múltiples aplicaciones al mismo tiempo, incluyendo algunas demandantes (editor de video o de fotos), sin que haya merma apreciable en su desempeño. Es decir, el sistema responde rápido ante cada acción solicitada.

Muy Bien. Puede trabajar varias aplicaciones sencillas al mismo tiempo (editor de textos, presentaciones y enciclopedias), además de una demandante; la sensación de respuesta del sistema es aceptable, pero tiende a alentarse conforme se incrementa la cantidad de aplicaciones simultáneas.

Bien. Sólo maneja razonablemente unas cuantas aplicaciones sencillas abiertas al mismo tiempo, pues ante más aplicaciones simultáneas la respuesta del sistema es lenta.

Regular. Con esta calificación no es recomendable usar el equipo para la función indicada en la prueba, a menos que sea un trabajo ocasional y no muy complejo.

> “Si usted tiene una biblioteca fotográfica y musical muy grande, prefiera un equipo con un disco duro de mayor capacidad.”

¿Cuáles son sus necesidades?

No olvide que antes de adquirir su nueva computadora es muy importante que defina sus necesidades:

Tipo de programas que usará. Los programas pueden ser de productividad (procesadores de texto, hojas de cálculo y navegadores para internet, etc.) y programas de diseño (diseño mecánico, edición fotográfica, etc.). Las computadoras básicas son una buena opción para los primeros, mientras que las de desempeño medio son más adecuadas para los segundos.

Capacidad de almacenamiento. Si por ejemplo, tiene una biblioteca fotográfica y musical muy grande, prefiera un equipo con un disco duro de mayor capacidad. Recuerde que nunca es demasiado en cuanto a capacidad de almacenamiento.

Puertos de comunicación. Siempre conectaremos nuestra computadora a distintos dispositivos periféricos tales como cámaras digitales, impresoras, otras computadoras, etc. Para satisfacer esta necesidad, casi todos los modelos ofrecen los puertos más comunes como el USB, paralelo y Ethernet; sin embargo, sólo unos pocos incluyen tarjeta de conexión inalámbrica por Wi-Fi, que en ciertos casos resulta indispensable para conectar en red inalámbrica varias computadoras.

Unidad óptica. En algún momento necesitará leer un disco compacto, reproducir una película en su computadora, o bien, respaldar su información grabándola en un disco CD-R o un disco DVD-R. Las unidades ópticas denominadas “combo” le permitirán leer DVDs y grabar en CD-Rs sus archivos de datos o música MP3, mientras que las unidades “multi” o “DVD-R/-RW, CD-R/RW” también le permitirán grabar en formato DVD películas caseras, datos, música, etcétera.

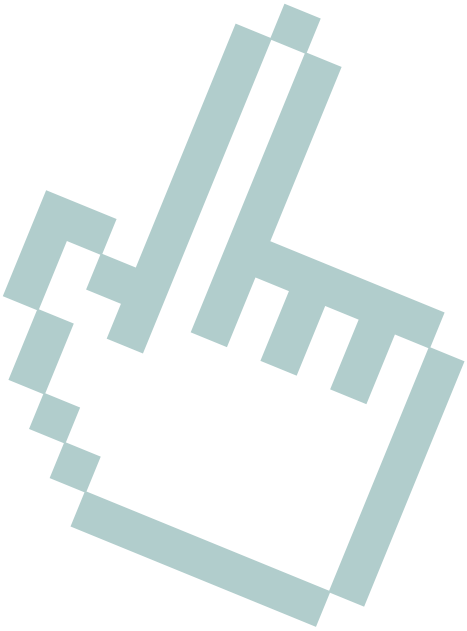
CPU. Es el gabinete que incluye dentro de sí al disco duro, microprocesador, puertos, unidad óptica, memoria, etc. Existen CPUs de distintos tamaños. Por lo general los que son más grandes permiten expandir (agregar) de manera sencilla un segundo disco duro, una segunda unidad óptica, actualizar su equipo con una tarjeta aceleradora de gráficos, etc., mientras que los más pequeños ofrecen una expandibilidad menor o muy limitada, por lo que son una buena opción si en realidad no piensa aumentar la capacidad de su equipo –con el costo asociado–, con lo que ganará espacio en su escritorio.

Pantalla o monitor LCD. Todos los modelos analizados, excepto uno, ya ofrecen monitores planos LCD, que son una gran ventaja para la vista. Los modelos más grandes ofrecen una mayor área de trabajo.

- Asegúrese de que le entreguen la licencia de uso del *software* preinstalado, pues el código de autenticidad le permitirá actualizarlo (en ocasiones con un cargo) o adquirir los parches de seguridad que surjan.

- En el mercado también encontrará computadoras conocidas como “armadas o cajas blancas”, ensambladas por personas físicas o por empresas no muy conocidas. Estas computadoras suelen presentar tres problemas: en ocasiones se arman con una inadecuada configuración y pueden tener problemas de desempeño, así como probables riesgos de sobrecalentamiento y en relación con la seguridad eléctrica; también suelen integrar *software* pirata, lo que no le da derecho al usuario de actualizarlo por medio de internet. Tenga cuidado, ya que estos equipos debieran cumplir con la norma oficial mexicana de seguridad NOM-019-SCFI-1998, además de contar con un instructivo de uso y mantenimiento, y una garantía por escrito, sellada con la fecha de compra. No corra riesgos. Exija estos documentos.

“Las computadoras funcionan con dos componentes principales: el *hardware* o componentes que se pueden tocar (teclado, disco duro, pantalla, etc.), y el *software* o programas que se instalan en ellas.”



Guía actualizada para novatos

Si apenas se está usted iniciando en el área de la computación, es importante que lea la siguiente información.

Las computadoras funcionan de acuerdo con dos componentes principales: el ***hardware*** o componentes que se pueden tocar (teclado, disco duro, pantalla, etc.), y el ***software*** o programas que se instalan en ellas (muchos de estos se adquieren por separado y tienen un costo).

El programa más importante es el **sistema operativo,** que viene a ser el administrador principal de su computadora, ya que sin él usted no podrá usar ninguno de los programas que necesitará (edición de texto, creación de presentaciones...). Microsoft Windows® Vista y Apple Mac OS® X Leopard son ejemplos de sistemas operativos y vienen incluidos en los modelos analizados sin costo adicional.

De igual manera, el **microprocesador** es el cerebro de su computadora, es decir, la parte del *hardware* que realiza todos los cálculos matemáticos para que los programas funcionen. Dependiendo de la potencia de cómputo que requiera en su computadora, las marcas Intel y AMD ofrecen distintas opciones, seleccionadas por los fabricantes de computadoras para crear sus modelos. En nuestro análisis, los microprocesadores más potentes son aquellos que tienen dentro de sí dos núcleos –equivalentes a tener dos microprocesadores dentro de sí–, como el Core® 2 Duo de la marca Intel y el Athlon® 64 X2 de la marca AMD. Los microprocesadores más baratos y modestos en desempeño son el Intel Celeron® y el AMD Sempron®.

Para que los programas tengan un espacio físico donde funcionar, existe la **memoria RAM** (a mayor cantidad de RAM, los programas suelen funcionar mejor), en tanto que para almacenar dichos programas o sus archivos de trabajo, fotos, canciones, etc., se tiene al **disco duro** (mientras mayor sea su capacidad, mayor espacio tendrá para guardar su información).

Finalmente, la **estabilidad** (qué tanto tienden a dejar de funcionar de manera correcta sus programas) y el **nivel de desempeño** de su computadora dependen en parte de que el microprocesador, la cantidad de memoria RAM y el sistema operativo no sólo sean los adecuados para el trabajo que desea realizar, sino que **actualice** periódicamente a través de **internet** los programas instalados en su equipo (la mayoría de estas actualizaciones que corrigen o mejoran el desempeño son gratuitas). Búsquelas en las paginas del fabricante del software.

Buenos hábitos computacionales

- Actualice regularmente su sistema operativo con las actualizaciones (*updates*) que corrigen deficiencias y mejoran el desempeño y la seguridad. Para ello puede visitar los sitios www.microsoft.com, o www.apple.com.
- Mantenga actualizados los controladores de su sistema de video, disco duro, etc. Para ello descargue del sitio en internet del fabricante de su computadora, las actualizaciones o parches respectivos. De igual manera, los programas que adquiera (gratuitamente o con costo) tienen su respectiva página en internet, en donde podrá bajar parches de seguridad y las actualizaciones necesarias.
- Respalde periódicamente su información. Bajo ciertas situaciones –en especial cuando no se tienen antivirus o éstos no se actualizan regularmente– su sistema puede colapsar, y la información contenida en el disco duro puede perderse.
- Si sus hijos navegan por internet, verifique los sitios que visitan y las personas que contactan a través de los mensajeros instantáneos y los sitios de comunidades de amigos como MySpace, Hi5 y Facebook.

Información útil sobre los sistemas operativos actuales

Microsoft Windows® Vista y el Apple Mac OS® X Leopard son los sistemas operativos más ampliamente usados, compatibles con dispositivos periféricos –impresoras, cámaras, iPods, etc.– y que ofrecen un ambiente de trabajo amigable. En el caso de Linux, existen más de 100 versiones distintas; las más conocidas son SUSE Linux, Ubuntu, Mandriva y Red Hat Linux. Sin embargo, este sistema operativo aún no es apto para el usuario promedio, por los conocimientos de programación que demanda para mantenerlo y administrarlo. A continuación le damos algunos detalles importantes.

Compatibilidad

- Tanto para Windows® como para Mac OS® X existen versiones de los programas más frecuentemente usados, como Microsoft Office® o Adobe Creative Suite CS3®, por nombrar algunos; además, los archivos que generan son compatibles entre sí, es decir, un archivo de Word o Excel creado en una Apple puede ser leído sin problemas por Windows y viceversa.

Ambiente de trabajo

- La nueva interfaz gráfica (la apariencia de los programas, ventanas, iconos, etc. en su pantalla) denominada Aero® del Windows® Vista hace uso de ventanas transparentes y efectos en 3D, sin embargo, no está disponible en la versión Home Basic y Starter, mientras que las versiones Home Premium, Business y Ultimate sí la tienen. Windows® Vista corre aceptablemente en un equipo con 1 GB de memoria RAM, a diferencia de la versión anterior, el Windows® XP, que con la mitad de esa memoria se desempeña bien.
- La interfaz gráfica del Mac OS® X Leopard es reconocida como una de las más amigables y versátiles, y también hace uso de animaciones, transparencias y nuevas formas de organizar en la pantalla las aplicaciones en uso. El Mac OS® X, al igual que Linux, basa su núcleo, el corazón del sistema, en UNIX®, un sistema muy empleado a nivel internacional por su estabilidad y potencia.

Conectividad y multimedia

- Las versiones Starter, Home Basic y Business del Windows® Vista no incluyen los módulos necesarios para facilitar la multimedia en su equipo, mientras que las versiones Home Premium y Ultimate sí lo incluyen.
- Si contempla agregar su computadora a una red LAN, como las que existen en las empresas (también conocidas como intranet), los únicos sistemas operativos que soportan esta característica son el Microsoft Windows® XP Professional, Microsoft Windows® Vista Business y Ultimate, el Mac OS® X Leopard y Linux.

Virtualización

- Para quien necesita usar simultáneamente dos o más sistemas operativos distintos, tanto en Windows® como en Mac OS® X, existen programas de virtualización que le ayudarán en dicha tarea. Con el Microsoft Virtual PC® 2007, el Parallels Workstation 2.2 for Windows & Linux, o el VMware Player 2.0, puede instalar y ejecutar un segundo sistema operativo o más (si su equipo cuenta con la potencia necesaria).
- Los usuarios de Windows, aunque pueden ejecutar otra versión de Windows® o Linux, no podrán instalar el Mac OS® X en una PC debido a restricciones legales impuestas por Apple.
- En el caso de las computadoras Apple, el Mac OS X Leopard le permite instalar (sin costo adicional) el Windows® XP Professional o el Windows® Vista Business o Ultimate (tiene que adquirir su licencia respectiva por separado), o alguna versión de Linux. De esta manera podrá inicializar su computadora directamente en Windows® o en Mac OS® X.
- Si desea correr al mismo tiempo el Mac OS X y otro sistema, entonces puede usar los programas Parallels Desktop 3.0 for mac o el VMware Fusion 1.1. Para mayor información visite los sitios en internet indicados a continuación:
  Virtual PC para Windows (programa gratuito):
  http://www.microsoft.com/windows/products/winfamily/virtualpc/default.mspx
  Parallels Desktop for mac (programa con costo):
  http://www.parallels.com/
  Parallels Workstation 2.2 for Windows & Linux (programa con costo):
  http://www.parallels.com/en/products/workstation/
  VMware Fusion 1.1 (programa con costo):
  http://www.vmware.com/products/fusion/
  VMware Player 2.0 (programa con costo):
  http://www.vmware.com/products/player/

Glosario

Audio/Video RCA. Conectores para señales de TV.

Blu-ray. Formato de grabación de video para alta definición (películas, televisores y reproductores Blu-ray).

DVI (Interfaz Digital Visual). Es una conexión digital entre la computadora y su monitor, y es más actual que la conexión por VGA, introducida en 1999; aún no es tan común, aunque su principal ventaja sobre VGA radica en la calidad del color.

Ethernet. Conexión más común para conectar una computadora a una red de computadoras.

Firewire (IEEE 1394). Conexión serial de alta velocidad. Se usa principalmente para descargar video de una videocámara a la computadora. Existen unidades ópticas y discos duros que usan está conexión.

HDMI (Interfaz Multimedia de Alta Definición). Es una conexión de audio-video diseñada especialmente para la reproducción de imágenes de TV en alta definición (HD).

HD-DVD. Formato ya discontinuado de grabación de video para alta definición.

Memoria flash (tarjetas). Son las memorias empleadas por cámaras digitales, teléfonos celulares etc. Existen varios tipos que por su forma y tamaño no son compatibles entre sí.

USB (Bus Serial Universal). Conexión serial más común que permite conectar distintos aparatos a la computadora: ratones, cámaras digitales, iPods, etcétera.

VGA (Arreglo de Gráficos de Video). Es la conexión más común entre la computadora y los monitores de computadora. Por ser de tipo analógico y no digital, el ajuste de color no es tan preciso como en el DVI y HDMI.

Wi-Fi (IEEE 802.11). También conocida como Wireless-Fidelity. Es una conexión inalámbrica para redes de computadoras y acceso a internet.

Viene de la 69 ►

“La mayoría de los modelos de computadoras de uso básico sólo son aptos para utilizar programas de productividad, es decir, su capacidad para multimedia no representa ninguna ventaja.”

Conclusiones

- La mayoría de los modelos de computadoras de uso básico sólo son aptos para utilizar programas de productividad, es decir, su capacidad para multimedia no representa ninguna ventaja.
- Los modelos con mejores calificaciones en la categoría de desempeño medio son la mejor opción, no sólo para hacer uso simultáneo de aplicaciones productivas, sino también para disfrutar de la multimedia y juegos, así como para realizar diseño gráfico o CAD a nivel semiprofesional.
- Debido a que todos los equipos se calificaron bajo el mismo criterio, la evaluación global que se indica en la tabla de resultados permite comparar de forma directa las computadoras de uso básico con las de desempeño medio.
- De los 29 equipos analizados resaltan tres modelos por el concepto con el cual han sido dise-

> Recuerde que una computadora se vuelve obsoleta únicamente cuando deja de cubrir sus necesidades, no cuando aparecen equipos con características más avanzadas.”

ñados: los dos modelos **iMac** de **Apple** y el modelo **VGC LT18ME** de **Sony** se denominan “todo en 1”, ya que insertados dentro de su pantalla plana se encuentran los puertos de comunicación, el lector/grabador de discos CD y DVD, el microprocesador, disco duro, etc., es decir, ya no necesitan de un CPU (gabinete con todo el *hardware* antes descrito) por separado. Su gran ventaja radica en que al ocupar poco espacio, su diseño es práctico y elegante sin demeritar su potencia de cómputo. La desventaja consiste en que su capacidad de expansión (agregar memoria o cambiar la unidad óptica, por ejemplo) es muy limitada.

- Otro grupo de computadoras que también ocupan poco espacio y ofrecen escalabilidad un poco mayor que las anteriores, pero el monitor está separado del CPU (el cual es muy pequeño): son los modelos **Pavilion Slimline PC s3345la** de **Hewlett Packard**, el modelo **mac mini** de **Apple** y el modelo **Aspire L5100** de **Acer**. De hecho, la más pequeña es la mac mini, que se puede sostener con una sola mano. A éstas se les conoce como computadoras de pequeño formato o *small form factor*.
- Los modelos **Pavilion slimline PC s3345la**, **Pavilion PC Elite m9150la**, **Pavilion PC Elite m9160la** de **Hewlett Packard** y **VGC LT18ME** de **Sony** incluyen teclado y ratón inalámbricos.
- El modelo **Pavilion PC Elite m9160la** de **Hewlett Packard** es el único en nuestro análisis que ofrece un microprocesador de cuatro núcleos (vea el recuadro "Guía actualizada para novatos"). También ofrece una pantalla de 24” que puede rotar 90 grados para facilitar el trabajo de los diseñadores gráficos. Sin embargo, al ofrecer sólo conectividad VGA (para éste y otros términos vea el Glosario), el ajuste de color para este tipo de trabajo es menos preciso que si contara con conectividad digital por DVI. También es el único modelo analizado que puede reproducir películas de alta definición grabadas en HD-DVD y Blu-ray.
- Las marcas Apple y Sony incluyen sin costo adicional soluciones más completas para editar sus propias películas, grabarlas en DVD (si cuenta con una videocámara digital) y editar sus fotos. Apple incluye un conjunto de programas muy bien integrados entre sí, Apple iLife®‘08 (iMovie, iDVD, iPhoto, iWeb y GarageBand), mientras que Sony proporciona el Adobe Premiere® Elements, Adobe Photoshop® Elements y Sony Click to DVD.
- Es normal que la mayoría de las computadoras de escritorio sufran un calentamiento moderado, tanto en el CPU como en el monitor, especialmente cuando se emplean programas muy demandantes en potencia de cómputo. Sin embargo, el modelo **Titan Alpha 4020** de **Lanix** con el procesador Core 2 Duo se calienta excesivamente porque integra en un CPU muy pequeño una potente tarjeta de video, y aunque esto no es riesgoso, los componentes internos del equipo envejecerán más rápido que si tuviesen un diseño mejor logrado para sacar el aire caliente del CPU.
- Los modelos **L3072** de **eMachines** y el **One 712** de **Blue Light** ofrecen la versión Starter del Microsoft Windows® Vista (la más barata), que sólo permite abrir tres aplicaciones al mismo tiempo; si requiere abrir más, necesita cerrar alguna.
- Todos los modelos, con excepción de la **Blue Light One 712**, cuyo monitor es de cinescopio (CRT), ofrecen pantallas planas LCD (las de Apple son de LED).
- Sólo la **Dell optiplex** incluye la ya obsoleta unidad de floppy disk (para discos de 31/2). Si requiere transferir sus archivos, la mejor opción es adquirir una memoria USB, que es más pequeña, segura y de mucho mayor capacidad de almacenamiento: con 1,024 MB (1 GB) puede almacenar 35% más que si emplea un CD-R; es regrabable y tiene un costo aproximado de $100, aunque las hay de mayor capacidad.
- Recuerde que una computadora se vuelve obsoleta sólo cuando deja de cubrir sus necesidades, no cuando aparecen equipos con características más avanzadas.

Si requiere más información sobre el estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

Esta sección está destinada a plantear, discutir, cotejar, enfrentar y presentar ideas relacionadas con el consumo que cotidianamente vivimos. Los textos que ofrecemos en estas páginas tienen como intención pensar el consumo de nuevas formas, desde diversos puntos de vista y desde distintas posiciones: desde las más conservadoras hasta las que pueden parecer radicales.

Buscamos llevar estos temas hacia un terreno del que se desprendan acciones concretas y, sobre todo, del que vaya desarrollándose una nueva cultura: la del consumo inteligente. Creemos firmemente en el enorme valor y en el peso que puede tener, sobre la vida cotidiana y sobre la economía, el hecho de que los ciudadanos seamos conscientes de nuestro poder como consumidores.

En vista de la amplia gama de posibilidades que ofrece un espacio como éste, nos parece pertinente subrayar que los puntos de vista aquí vertidos no reflejan, necesariamente, la postura o la ideología de Profeco como institución, ni se asocian, de entrada, a iniciativas individuales de quienes laboran en ella. Dada la naturaleza de nuestra misión, estamos obligados a aceptar y a dar voz a las diversas opiniones y puntos de vista sobre el consumo, para dar cabida al enriquecimiento en el diálogo y la exploración mutua. Eso nos hace sentir orgullosos y confiere mayor valía a nuestros esfuerzos.

Esperamos que nuestros lectores encuentren aquí un eco a sus reflexiones, para fortalecer su poder como consumidores inteligentes.

China, el escaparate más grande del mundo

Por Adam Critchley

El país más poblado del planeta, China, cuenta con una emergente clase media con un poder adquisitivo cada vez mayor. Este verano, con la llegada de los Juegos Olímpicos a Beijing, el país se convertirá en el escaparate más grande del mundo, donde las marcas globales competirán, como los atletas, para llevarse el oro.

El espectáculo más aparatoso, más concurrido y más visto a nivel global está a punto de inaugurarse en China. No será la primera vez que este país logre captar la atención de un público masivo, ya que el récord de audiencia en vivo lo estableció en 2007 cuando mil millones de personas se sentaron a ver los festejos del año nuevo chino trasmitidos por la cadena estatal CCTV.

Sin embargo, con una población de mil 300 millones, una emergente clase media calculada en 250 millones de personas con un poder adquisitivo cada vez mayor –el termómetro de esta clase media emergente sería la llegada de marcas exclusivas como Louis Vuitton, Gucci, Mercedes-Benz y Bentley a un país en donde, hasta los años 80, ni siquiera había supermercados–, y una audiencia global de 4 mil millones, los Juegos Olímpicos de Beijing en agosto han acaparado la atención de las marcas globales como nunca antes en la historia.

Desde las reformas y apertura económicas de 1978, que permitieron al país distanciarse del aislamiento económico maoísta y empezar a abrirse al mundo, China inició un proceso que se consolidó en 2001, con su ingreso en la Organización Mundial de Comercio.

En la actualidad, el color rojo del comunismo, de la bandera nacional y de los antiguos muros de la Ciudad Prohibida, es uno más de los múltiples colores de neón que iluminan las ciudades, los anuncios espectaculares, los artículos de lujo (sobre todo de color dorado) que conforman el paisaje urbano chino actual, poblado por ciudadanos cada vez más conscientes de la importancia de los símbolos del estatus, y que muy pronto están aprendiendo a gustar de la moda internacional.

Del padrinazgo al patrocinio

Marcas reconocidas mundialmente en el deporte, como Nike y Adidas, se pelean el pastel que significa este mercado, el más grande del planeta. Pero además de las marcas de ropa y equipo deportivos, productos totalmente ajenos al deporte y a los valores que éste promueve, Coca-Cola, Starbucks y McDonald's también se disputan un espacio dentro del escaparate comercial chino. Más allá de los Juegos Olímpicos, penetrar el mercado de este país significa dar a conocer una marca que puede conquistar un territorio enorme a futuro.

Un total de 11 marcas globales han desembolsado 850 millones de dólares para posicionarse como patrocinadores oficiales de los juegos, entre ellas Adidas, UPS y Volkswagen, más las casi 50 marcas locales, como Bank of China,Yanjing Beer y Lenovo, que rompen cualquier récord olímpico. Por ejemplo, según la revista *Forbes*, Lenovo, el fabricante de computadoras más importante de China, ha pagado entre 80 y 100 millones de dólares para posicionarse como uno de los patrocinadores más fuertes de las justas olímpicas. Cabe señalar que de acuerdo con *The Economist*, Lenovo ya cuenta en su poder con más de 35% del mercado local.

"Desde las reformas y apertura económicas de 1978, que permitieron al país distanciarse del aislamiento económico maoísta y empezar a abrirse al mundo, China inició un proceso que se consolidó en 2001, con su ingreso en la Organización Mundial de Comercio."

Así, los ingresos por patrocinio de las marcas internacionales suman 40% de los ingresos totales del Comité Organizador Internacional (IOC, por sus siglas en inglés) de los Juegos Olímpicos. Los ingresos por patrocinio de las marcas locales son manejados por el Comité Organizador de Beijing (BOCOG).

Michael Payne, ex director de mercadotecnia del Comité Internacional de Organización de los Juegos Olímpicos opina que, para las marcas, "asociarse con los juegos es más importante que nunca por el nivel de interés que despiertan éstos. El mundo de los negocios quiere saber más sobre el país y consolidarse dentro de China". En este contexto, Pepsi, en su afán por competir con su máximo rival y ganar la preferencia de los chinos, cambió el color de sus latas de refresco de azul a rojo, mientras Tim Fenton, director para Asia de McDonald's, revela la importancia de que la marca que él representa esté en China, ya que "estas olimpiadas serán las más grandes de nuestras vidas".

Al respecto, debe mencionarse que una empresa francesa de investigación de mercados realizó una encuesta entre los chinos acerca de qué patrocinador era percibido como el más fuerte. El resultado, quizá sorprendente, fue que la mayoría respondió Coca-Cola, una marca global que no tiene nada que ver con el deporte. Pero quizá sea más sorprendente aún que la marca local de ropa y calzado deportivos, Li Ning, que no es patrocinador oficial de los juegos, se posicionó en el noveno lugar.

"Paralelo a la llegada de las marcas globales, han surgido marcas chinas que, aunque algunas sean una copia flagrante de diseños y marcas occidentales, resultan populares entre los chinos por representar una especie de triunfo local."

Sin ser patrocinadores oficiales, varias empresas chinas han sido sancionadas por incorporar el logotipo olímpico de los cinco aros a sus marcas y anuncios, o por utilizar imágenes de atletas en la promoción de sus productos. Este "secuestro"o padrinazgo de los juegos por parte de marcas locales en un país tan grande como China, en China misma resulta positivo en términos de asociar estas marcas con los juegos, aunque sea de manera subliminal.

Quizá el caso más emblemático –en el cual se reflejó el surgimiento de un nacionalismo disfrazado de orgullo patriótico tras el accidentado recorrido de la antorcha olímpica por Londres, San Francisco y, sobre todo, por París– sea el de la cadena francesa de supermercados Carrefour, que fue criticada a nivel gubernamental en China por utilizar el logotipo olímpico en las gorras de sus empleados. Como resultado, éstas tuvieron que ser reemplazas por otras que no portaran el logotipo.

Paralelo a la llegada de las marcas globales, han surgido marcas chinas que, aunque algunas sean una copia flagrante de diseños y marcas occidentales, resultan populares entre los chinos por representar una especie de triunfo local: la evidencia de que China es ahora capaz de vestir no sólo a los ciudadanos comunes, sino a sus estrellas, y además marcar la pauta en términos de moda.

Marcas chinas como Li Ning también reconocen la importancia de captar la atención de los consumidores, aunque su *branding* y mercadotecnia casi raya en la piratería, lo que ha sido percibido como una estrategia no ética de mercadotecnia. Productor de ropa y calzado deportivos, se vanagloria de su logotipo: una palomita que, de un vistazo, se parece mucho al logotipo de Nike. Ante los ojos del consumidor, el

> "Todos nos acordamos del mito de nuestra niñez en el sentido de que si todos los chinos brincaran al mismo tiempo causarían un tsunami que cubriría el continente americano."

parecido entre los logotipos puede producir confusión, pero hasta ahora no ha surgido conflicto alguno entre las marcas. Por si fuera poco, el eslogan en inglés de Li Ning, *Anything is Possible,* fácilmente se confunde con el de Adidas, *Impossible is Nothing.* Sin embargo, en este caso, fue Li Ning quien lo utilizó primero.

Li Ning patrocina los equipos chinos de ping-pong, de clavados y de gimnasia, además de patrocinar al equipo estadunidense de ping-pong, a los atletas de Sudán y a la delegación oficial de Suecia, aunque todos estos atletas sólo usarán prendas de la marca durante las ceremonias, no durante las competencias. Este afán por hacerse visible durante los juegos se debe a que el mercado doméstico representa el 99% de sus ventas, pero ocupa el tercer lugar detrás de Nike y Adidas.

Con ventas en China que se incrementan 30% al año, Li Ning utiliza las olimpiadas como un trampolín hacia nuevos consumidores. Sin embargo, el patrocinio de atletas es sólo una parte de su estrategia. En 2004 contrató a uno de los ex directores de investigación de Nike y a la empresa Daniel Richard Design, que ha trabajado con Converse, para poder competir con la tecnología utilizada por su competencia. Además de crear nuevos productos, la empresa amplía su mercado a ciudades chinas en donde los grandes rivales todavía no figuran y, al abrir un despacho de diseño en Portland, en el traspatio de la sede de Nike, aumenta su presencia en Estados Unidos.

Por su parte, Nike fue desbancada por Adidas al concretarse éste último como patrocinador oficial. Nike evitó un desembolso de capital tan grande y optó por posicionarse como una marca conspicua dentro del mercado chino al asociarse con Liu Xiang, uno de los atletas más famosos y queridos del país. Actualmente, Liu Xiang posee el récord mundial de velocidad en saltos de valla de 110 metros, además de haber ganado la medalla de oro en dicha disciplina en los juegos de 2004 en Atenas. Un resultado interesante de dicho patrocinio es que 40% de los chinos que respondieron a una encuesta de *Forbes* sobre qué marcas eran patrocinadores oficiales, identificaron a Nike.

Muchos chinos consideran que Liu Xiang es "la cara de las Olimpiadas". Zhong Cuihua, periodista de Beijing, opina en el mismo sentido: "él es la nueva cara de China, por ser joven, exitoso y optimista". Liu Xiang también ha negociado lucrativos contratos de patrocinio con Visa y Coca-Cola, e incluso con una marca de cigarros. Su imagen ahora aparece en las etiquetas de una amplia gama de productos, desde agua mineral hasta yogur. Una encuesta por R3, y la empresa de investigación TNS determinaron que los consumidores chinos identifican a Liu Xiang con 19 marcas.

El efecto mariposa

Todos nos acordamos del mito de nuestra niñez en el sentido de que si todos los chinos brincaran al mismo tiempo causarían un tsunami que cubriría el continente americano. Tal pronóstico exagerado ilustra el tamaño de China en nuestra conciencia y quizá, hasta cierto punto, la amenaza que el gigante asiático representa sólo por ser tan grande, tan lejano y tan desconocido. Sin embargo, en el mundo globalizado, en una economía mundial cada vez más interdependiente, percibimos que ese "efecto mariposa" sí puede tener efecto en nosotros. Por ejemplo, la tendencia al alza en el consu-

mo de carne en China es uno de los muchos factores que contribuyen al encarecimiento de los precios de la comida a nivel mundial.

Mientras el mundo occidental se beneficia con los productos baratos, al alcance del bolsillo, fabricados en China, un cambio se vislumbra en el mercado con el surgimiento de marcas chinas, como Lenovo, que se perfilan como la competencia de marcas globales. Lenovo diseñó la antorcha olímpica y aprovechó dicha ocasión para sacar al mercado su nueva laptop Beijing 2008, para conmemorar los juegos.

Considerado durante décadas como la fábrica mundial de artículos de baja calidad, desde encendedores a un peso hasta juguetes chatarra que inundaban los mercados, China se perfila como el productor de alta tecnología más importante del mundo. Según la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE), en 2004 China rebasó a Estados Unidos al convertirse en el exportador número uno de tecnología informática, con equipos de telecomunicaciones, computación y otros componentes electrónicos. Muchos de los productos chinos se fabrican para empresas extranjeras y acaban en las manos de consumidores de otros países. El mejor ejemplo quizá sea el iPod. Sin embargo, en un afán por desarrollar su propia cultura de innovación, China, el país que inventó el paraguas, el papel, la tinta, la brújula y la pólvora, anunció en 2006 un plan de ciencia y tecnología para reducir a la mitad su dependencia en la importación tecnológica, y así agilizar su industria. El país, como las marcas globales, sacará provecho de la curiosidad insaciable de su jóvenes por la tecnología.

Los juegos de Beijing, además de ser el escaparate más grande del planeta para las marcas globales participantes, sin duda se convertirán en el suceso que muchas marcas chinas aprovecharán para posicionarse ante los ojos del mundo, ojos cansados quizá de ver la disminución de sus economías locales y de su poder adquisitivo personal. Además de ser el anfitrión y tener la posibilidad de llevarse el mayor número de medallas, China se prepara para ser el protagonista principal.

Adam Critchley. Es periodista y traductor inglés. Se mudó a Beijing el año pasado tras una estancia de 13 años en México, en donde publicó artículos en las revistas *Gatopardo*, *GQ*, *Life&Style*, *Loft*, *Travesías* y *Vuelo*, además en *Brando* (Argentina), *Eat* (Japón) y *Prairie Fire* (Canadá). Sus traducciones han aparecido en varias revistas y libros en México y Estados Unidos. Actualmente colabora como editor para el servicio de noticias de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos en Beijing.

La *Revista del Consumidor,* publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553-0574.
El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.**
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A. C. Calle Guerrero # 50, Col. Guerrero, Tel. 5591-1400 y 5591-1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón # 87, planta baja, Col. San Rafael, C.P. 06470, Tel. 5128-6670. Editora responsable: Julieta García. Tiraje: 40,000 ejemplares.

CRÓNICAS de UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
¿QUE NO PUEDO ENTRAR A LA TIENDA DE DON TRÁCALA?
¡NOP!
COMO PUEDE USTED VER...
DON TRACALA'S EXCLUSIVE CLUB STORE
MEMBERS ONLY
OIGA, PERO YO SOY CLIENTE PREFERENTE
ERA
DE AHORA EN ADELANTE, PARA ENTRAR DEBE DE TENER SU TRACA-PASE
¿Y CÓMO CONSIGO ESE TRACA-PASE?
ESTOS SON LOS REQUISITOS: APUNTE...
...CARTA DE POLICÍA...
SR. POLICÍA ¿ME DA UNA CARTA?
DEJE APRENDO A ESCRIBIR Y CLARO QUE SÍ
...CARTA QUE LO AVALE COMO SUJETO A CRÉDITO
¡CLARO! ¡USTED ES BIEN GASTADOR! ¡TOME!
GRACIAS
...DOS AVALES...
MIS AVALES SERÁN PILI Y MILI
Y POR ÚLTIMO, PAGAR LA MEMBRESÍA ANUAL
¿QUINIENTOS PESOS PA' PODER ENTRAR A COMPRAR? ¡QUÉ EXCLUSIVO!
ES QUE SON MUCHOS REQUISITOS... Y... ¿CÓMO TE LLAMAS?
FABIO
¡FABIO... YO SÓLO QUIERO UN PAQUETE DE CHICLES!
FABIO... DÉJALO PASAR POR HOY...
¿LO VE?
AVER QUIQUE, PASA
¿VERDAD QUE SOMOS BRODERS? ¿VERDAD?
SÍ, SÍ... ¿DE QUÉ MARCA TUS CHICLES?
¡SOY AMIGO DEL DUEÑO! ¡Y ME DEJÓ PASAR A SU TIENDA SÚPER EXCLUSIVA! ¡LO LOGRÉ!
¡LA COSA ES DIFICULTAR LA ENTRADA PA QUE TODOS QUIERAN ESTAR DENTRO!
TRINO

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Registro Público de Consumidores

Tu privacidad es tu derecho

Si quieres evitar las llamadas publicitarias a tu casa, oficina o celular,
inscribe tu número en el Registro Público de Consumidores de la Profeco, sólo marca:

9628 0000
desde México, Guadalajara y Monterrey

01 800 962 8000
sin costo desde el resto de la República

Vivir Mejor

Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes productos y prácticas comerciales

Escuelas de educación técnica sin validez oficial

La Secretaría de Educación Pública (SEP) retiró diversos registros de validez oficial a escuelas que imparten carreras técnicas como mecánica dental, operación de microcomputadoras, estudios de inglés, entre otras, debido a que cometieron diversas infracciones a la Ley General de Educación. Antes de seleccionar una institución educativa de educación media superior, es muy importante comprobar si ésta cuenta o no con RVOE.

No arriesgue su patrimonio en Ideas y soluciones

Ideas y Soluciones es una empresa comercial que otorga créditos personales para la adquisición de automóviles, iniciar su negocio y programas para vivienda, previa entrega por parte del consumidor de distintas cantidades de dinero. Antes de firmar ningún contrato, Profeco le recomienda asesorarse.

Bebidas energizantes + alcohol = riesgo

Tras el consumo de estos cocteles las personas pierden la sensación de embriaguez, pero la concentración de alcohol en la sangre no disminuye. Tenga cuidado.

Busque la información completa en la página 12

Exhibir hasta el 31 de agosto de 2008

Tacos de surimi y verduras (seis porciones)

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías **553** / Proteínas **21 g** / Grasas **26 g** / Colesterol **32 mg** / Fibra dietética **8 g**

Ingredientes

Para los tacos

- 18 tortillas de harina de trigo (504 g)
- 6 barras de surimi cortadas en tiras (360 g)
- 1 aguacate chico rebanado (165 g)
- 3 zanahorias peladas y cortadas en juliana (300 g)
- 3 calabacitas cortadas en juliana (450 g)
- 1 pimiento morrón rojo cortado en juliana (100 g)
- ½ manojo de espinacas lavadas y desinfectadas (150 g)
- 1 taza de germinado de alfalfa (65 g)
- Queso crema *light* (200 g)

Para la vinagreta

- ¼ de taza de aceite de oliva (60 ml)
- 3 cucharadas de vinagre
- ½ taza de flores de jamaica secas
- 1 limón (25 g)
- Sal y pimienta al gusto

Surimi

Es un producto de origen japonés cuya técnica de elaboración se desarrolló hace unos 700 años, pero fue hasta 1959 cuando se comenzó a producir comercialmente. Es una pasta elaborada con carne de pescado picada que se somete a un proceso de repetidos lavados para eliminar el color, olor, sabor y casi toda la grasa del pescado; con dicha pasta se forman barras que se comercializan precongeladas. Aunque puede encontrarse con sabores diferentes, el más común es el de cangrejo.

Este producto es muy versátil, económico y nutritivo, porque aun cuando es bajo en calorías, su contenido de proteínas es alto. Por su proceso de elaboración, el surimi se desmenuza muy fácilmente y puede consumirse tal cual como en estos tacos y en ensaladas frescas, o bien, guisarse en tinga, pibil o a la mexicana.

Las barras de surimi se encuentran en el departamento de pescados y mariscos de los supermercados.

Hay otros productos que se elaboran con pasta de surimi, en forma de camarones, patas de cangrejo e inclusive angulas, las cuales se venden enlatadas en aceite.

Para hacer de este delicioso pescado un Platillo Sabio Profeco, se sugirió acompañarlo de una pasta, misma que le da abundancia y un aporte nutrimental completo. ¡Disfrútelo!

***Receta original:** Héctor Quijada, cantante y actor
Adaptación a Platillo Sabio Profeco:
nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco
Ecónoma Ángeles Guevara

Preparación

1. Caliente ligeramente las tortillas de harina para que no se quiebren al enrrollarlas. Unte una cucharada de queso crema en cada una de éstas.
2. Coloque encima proporcionalmente las hojas de espinaca, el germen de alfalfa, unas tiras de surimi, calabaza, zanahoria, pimiento y el aguacate.
3. Forme los tacos apretando un poco el relleno.
4. Aparte, licue el vinagre con el aceite de oliva, las flores de jamaica, limón, sal y pimienta. Sazone al gusto.
5. Corte los tacos por la mitad y vaya colocándolos verticalmente en cada uno de los platos.
6. Adorne con el resto de los ingredientes sobrantes como guarnición y sirva una porción individual de vinagreta en un pequeño tazón.

Espinaca

Aporta minerales como hierro y fósforo, también proporciona fibra dietética, vitamina C, ácido fólico y particularmente betacarotenos (forma vegetal de la vitamina A). La vitamina A aumenta la agudeza visual en condiciones de baja iluminación.

Para que las espinacas pierdan menos nutrimentos durante la cocción, es recomendable cocerlas al vapor o usando muy poca agua, y durante un máximo de cinco minutos.

Si las espinacas no se consumen el mismo día que se adquieren, la recomendación es envolverlas en toallas o servilletas de papel y guardarlas en el cajón de verduras del refrigerador.

Jamaica

Su nombre científico es *Hibiscus sabdariffa*, una planta de la familia de las malváceas. Su flor, tallo y ramas son de color rojo, de hojas verdes.

Es originaria de los países tropicales de Asia, posteriormente fue llevada hacia algunos países africanos con climas tropicales y subtropicales, así como a Centro y Sudamérica.

La jamaica contiene algo de vitamina C, mejores cantidades de niacina, riboflavina, tiamina y minerales como el hierro y el fósforo.

Se encuentra en el mercado durante todo el año. Los principales estados productores son Guerrero, Oaxaca, Nayarit, Colima, Michoacán y Jalisco.

En México es usada comúnmente para la preparación de una bebida refrescante o té caliente. Sus hojas frescas son utilizadas en la preparación de ensaladas. En la medicina tradicional se le han atribuido propiedades astringentes, diuréticas y digestivas, entre otras.

La flor de la jamaica se compra casi siempre deshidratada; para conservarla guárdela en un lugar seco.

Fotos Luis G. Hernández

Tacos de surimi y verduras

Limpiador para pisos de madera y laminados

Foto Archivo

Ingredientes
- ¼ de cucharadita de cera de carnauba
- ½ cucharadita de aceite de coco
- 3 cucharadas de jabón neutro rallado
- 1 cucharadita de lauril sulfato de sodio
- ½ cucharadita de aceite esencial de naranja
- Agua (700 ml)

Utensilios
- 1 botella de plástico con tapón
- 1 vaso de precipitado (o taza medidora) de 100 ml
- Abatelenguas
- Embudo

Procedimiento
1. Vierta la cera de carnauba en el vaso de precipitado y póngala a calentar a baño maría para que se funda.
2. Agregue el aceite de coco y continúe moviendo. Mantenga la mezcla en baño maría a fuego muy bajo.
3. Caliente el agua en un recipiente y agregue el jabón. Agite hasta que se disuelva.
4. Enseguida agregue el lauril sulfato de sodio, revolviendo suavemente.
5. Agregue después la cera y el aceite, agitando rápidamente hasta que se integren todos los ingredientes.
6. Finalmente agregue el aceite esencial de naranja.

Rendimiento
650 ml aproximadamente

Tiempo total de preparación
10 minutos

Caducidad
6 meses aproximadamente

Conservación
Vierta el limpiador en una botella de plástico con ayuda del embudo. Etiquételo. Consérvese en un lugar seco, fresco y oscuro, fuera del alcance de los niños.

Datos interesantes
- La madera está formada principalmente por celulosa, la cual químicamente es un hidrato de carbono, al igual que el azúcar y la fécula de maíz.
- La base de la celulosa es la glucosa, pero no tiene sabor ni podemos utilizarla como fuente de energía porque el organismo no puede “romper” esas moléculas, como sí lo hace con el almidón.
- En general, los pisos laminados están fabricados con varias capas de diversos materiales, principalmente melamina, un tipo de plástico rígido, duro y resistente al calor.

Recomendaciones
- El agua de jabón debe estar muy caliente cuando adicione la cera y el aceite.
- Para limpiar el piso disuelva tres cucharadas de limpiador en cinco litros de agua. Es aconsejable utilizar un mechudo muy bien exprimido para no empapar el piso.
- Además de remover manchas, este producto deja el piso brillante, sin embargo, tenga precaución porque puede quedar ligeramente resbaloso.

* **Validación técnica** maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

Fotos José Rodríguez